



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

“UMA BREVE PASSAGEM PELO SONHO! ATÉ JÁ...”

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março e do Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro.

Professor Orientador: Professor Doutor José António Silva

João Pedro Lopes Machado

Porto, Setembro de 2017

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Machado, J. (2017). *Uma Breve Passagem Pelo Sonho! Até já....* Porto: J.Machado. Relatório de Estágio Profissional para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, ALUNOS, EDUCAÇÃO FÍSICA, TREINO FUNCIONAL, PLANEAMENTO, REFLEXÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.

AGRADECIMENTOS

Apesar da individualidade que caracteriza este documento, não posso deixar de fazer um reconhecimento a todos aqueles que contribuíram, de uma maneira ou de outra, para que este ano de aprendizagem fosse ainda mais rico. Ficarei eternamente grato a todos eles...

Ao professor orientador, Doutor José António Silva, por toda a prontidão, disponibilidade, aconselhamento e flexibilidade que demonstrou ao longo deste ano de estágio. Foi uma sorte tê-lo comigo nesta etapa!

À professora cooperante, Mestre Manuela Brochado, pela disponibilidade e relação próxima que estabeleceu comigo e com o restante núcleo de estágio, criando um ambiente bastante favorável durante todo este ano de estágio. Agradecer também, pelo apoio, pela competência e pelas críticas construtivas que realizou e que fazem de mim, hoje, um melhor professor.

Aos meus amigos e colegas de estágio, o mestre Zeca e o mestre Luís. Para eles não são precisas palavras, pois os atos estão sempre presentes. Se podia haver mais entreajuda e cumplicidade? Dificilmente. Obrigado miúdos!

À minha turma, por serem a melhor turma da Escola Secundária Francisco de Holanda. Pela boa disposição em todas as aulas e pela amizade que criamos. Ao grupo do Clube de Treino Funcional, por fazerem dos treinos um momento de boa disposição e por tornarem possível a criação deste “ginásio na escola”.

Ao meu amigo Nuno Pereira, por me ter acompanhado durante estes dois anos, em todas as viagens Guimarães-Porto, em todos os estudos e em todos os trabalhos de grupo. E aos meus amigos Celo, Costeira, Macedo, Mandinho, Lobo, Pizarro, Rabiola, Vitó, Xifer e Zeca por estarem sempre disponíveis para umas boas gargalhadas e umas boas rasgadas. Obrigado pela vossa amizade!

À Sara, por seres a pessoa fantástica que és, e porque independentemente de tudo, foste sempre quem me suportou nos bons e maus momentos durante a minha vida. Guardarei sempre um bocadinho de ti!

Por fim, e o mais importante de tudo, agradecer aos meus pais e à minha irmã, por serem os melhores do mundo! Sem eles, não poderia estar aqui a direccionar agradecimentos a outras pessoas. Eles são os verdadeiros heróis no meio disto tudo. Obrigado de coração!

O meu muito obrigado a todos!

ÍNDICE GERAL

Índice de Tabelas.....	IX
Índice de Anexos.....	XI
Resumo	XIII
ABSTRACT.....	XV
Lista de Abreviaturas	XVII
Introdução.....	1
Capítulo I – Enquadramento Biográfico.....	3
1. Enquadramento Pessoal	3
1.1. Caracterização do Estagiário.....	3
1.2. Expetativas face ao Estágio Profissional	4
1.3. Expetativas Iniciais vs Confronto com a realidade	6
Capítulo II - Enquadramento da Prática Profissional.....	9
2. Prática Profissional.....	9
2.1. O contexto legal, institucional e funcional	9
2.2. O meio e os seus envolventes.....	10
2.2.1. A Escola como instituição.....	10
2.2.2. A Escola Secundária Francisco de Holanda	10
2.2.3. A turma - 12º Línguas e humanidades.....	11
Capítulo III – Realização da Prática Profissional	15
3. Áreas de desempenho previstas no regulamento do EP	15
3.1. Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	15
3.1.1. O início do ano letivo.....	16
3.1.2. Conceção.....	17
3.1.3. Planeamento	18
3.1.4. Realização	23
3.1.4.1. Modalidades lecionadas: Diferenças, dificuldades e surpresas	29
3.1.4.2. Liderança: Ferramenta para controlo da turma.....	34
3.1.4.3. Fatores preponderantes na aprendizagem dos alunos.....	35
3.1.4.4. Saber comunicar: Competência fundamental de um professor	36
3.1.4.5. Feedback: Quando e como?.....	37
3.1.4.6. Modelos instrucionais: MID, TGFU, MAPJ e MED.....	39
3.1.5. Avaliação.....	42
3.1.5.1. A opinião dos alunos – Auto-avaliação.....	45

3.2. Área 2 e 3: Participação na escola e envolvimento com a comunidade	45
3.2.1. A Turma partilhada – 6º ano	47
3.2.2. A Direção de Turma	48
3.2.3. Desporto Escolar: Voleibol Feminino.....	49
3.2.4. Clube de Treino Funcional (CTF) – “O teu ginásio na Escola”	50
3.2.5. XicOlimpíadas: Corta-mato Escolar.....	52
3.2.6. Torneio de Voleibol	53
3.2.7. Torneio de Basquetebol 3x3	53
3.2.8. Olimpíadas da Matemática: Participação do DEF.....	55
3.2.9. Snowboard e Ski: Visita de estudo à Serra da Estrela – 12º ano.....	57
3.2.10. Batismo de Surf – 11º ano	58
3.2.11. Peddy-paper Francisco de Holanda	59
3.2.12. Xico Fun Camp: Acampamento e atividades radicais – 10º ano	60
3.3. Área 4: Desenvolvimento Profissional.....	61
3.3.1. Formação de Dança – ESFH.....	62
3.3.2. Formação de Judo para professores de EF	63
3.3.3. Palestra de Nutrição: Nutrição consciente	64
Capítulo IV - Estudo de investigação-ação: Impacto do Clube de Treino Funcional (CTF) na melhoria da aptidão física e da composição corporal	66
1. Resumo	66
2. ABSTRACT.....	67
3. Introdução.....	68
3.1. A Aptidão Física (ApF) na Escola	68
3.2. Treino Funcional (TF).....	69
4. Objetivos	70
5. Metodologia	71
5.1. Caracterização da amostra.....	71
5.2. Instrumentos e procedimentos	71
5.3. Análise Estatística	73
6. Apresentação e discussão dos resultados.....	73
6.1. Aptidão Física	73
6.2. Predisposição/Intenção Futura Para a Prática Desportiva	76
7. Conclusão	78
8. Referências Bibliográficas	79

Capítulo V – Balanço Final e perspectivas futuras.....	80
Referências Bibliográficas	82
Anexos.....	XIX

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Resultados do teste Vaivém_____	74
Tabela 2 – Resultados do teste Abdominais_____	75
Tabela 3 – Resultados do Teste Extensões de Braços_____	75
Tabela 4 – Resultados do Teste Senta e Alcança_____	76
Tabela 5 – Resultados do IMC_____	76
Tabela 6 – Resultados da %MG_____	77
Tabela 7 - Resultados do questionário de Predisposição/Intenção Futura Para a Prática Desportiva _____	77

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Teste da Percepção de Controle Comportamental_____	XXI
--	-----

RESUMO

O relatório de estágio profissional, é um documento realizado no âmbito do Estágio Profissional, inserido no 2º ano do 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O presente documento tem como principal objetivo refletir de forma crítica sobre alguns pontos importantes que se desenrolaram ao longo do ano de Estágio Profissional. O ano de estágio, assume um papel muito importante na formação pessoal e profissional dos professores estagiários e representa o culminar de vários anos de aprendizagem enquanto estudante de Educação Física e Desporto. O meu estágio profissional decorreu na Escola Secundária Francisco de Holanda, localizada no centro da cidade de Guimarães e contou com a presença de um núcleo de estágio composto por mais dois colegas, um orientador e uma professora cooperante que o supervisionaram. O documento apresentado encontra-se dividido em 4 capítulos principais, sendo cada um destes subdividido em vários pontos, que resultam dos acontecimentos marcantes deste ano de Estágio. Este relatório irá começar por uma breve introdução, onde constarão as temáticas e acontecimentos que irei desenvolver ao longo deste documento. De seguida, irá constar o Capítulo 1, que faz menção ao “Enquadramento pessoal”, dando a conhecer um pouco do meu trajeto e das minhas expetativas. O Capítulo 2, destinado ao “Enquadramento da prática profissional”, vai descrever o contexto em que foi realizado o meu estágio, dando algumas informações sobre a Escola e sobre a turma residente. Seguidamente, o Capítulo 3 – “Realização da prática profissional”, será destinado ao relato reflexivo das experiências e vivências que tive oportunidade de ter ao longo deste ano. Por fim, o Capítulo 4, será destinado ao “Estudo de Investigação-Ação”, onde irei tentar avaliar o impacto que tive enquanto professor, ao nível da aptidão física e da motivação para a prática desportiva, nos alunos que não praticavam qualquer atividade física extraescolar. Este estudo abarca os alunos da minha turma residente, bem como os alunos participantes no Clube de Treino Funcional (CTF). Para terminar, irei fazer um balanço de toda esta aventura.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; ALUNOS, EDUCAÇÃO FÍSICA; TREINO FUNCIONAL; PLANEAMENTO; REFLEXÃO; DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

ABSTRACT

The professional internship report is a document carried out within the scope of the Professional Internship, inserted in the 2nd year of the 2nd cycle in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of the Faculty of Sport of the University of Porto (FADEUP). The main purpose of this document is to reflect critically on some important points that have developed during the year of Professional Internship. The internship year assumes a very important role in the personal and professional formation of trainee teachers and represents the culmination of several years of learning as a student of Physical Education and Sport. My professional internship took place at the Francisco de Holanda Secondary School, located in the center of the city of Guimarães and was attended by a trainee nucleus composed of two other classmates, an advisor and a cooperating teacher who supervised him. The document presented is divided into 4 main chapters, each of which is subdivided into several points, which result from the remarkable events of this year of Internship. This report will begin with a brief introduction, which will include the themes and events that I will develop throughout this document. Next, there will be Chapter 1, which makes reference to the "Personal framing", giving a little information about my path and my expectations. Chapter 2, intended for the "Professional Practice Framework", will describe the context in which my internship took place, giving some information about the School and the resident group. Then, Chapter 3 - "Realization of professional practice", will be devoted to the reflective account of the experiences and experiences that I had the opportunity to have during this year. Finally, Chapter 4 will be devoted to the "Research-Action Study", where I will realize the impact that I had as a teacher, in terms of physical fitness and motivation for sports, in students who did not practice any physical activity outside school. This study covers the students in my resident class as well as the students participating in the Functional Training Club (CTF). Finally, I will take stock of this whole adventure.

KEY WORDS: PROFESSIONAL STAGE; STUDENTS, PHYSICAL EDUCATION; FUNCTIONAL TRAINING; PLANNING; REFLECTION; PROFESSIONAL DEVELOPMENT

LISTA DE ABREVIATURAS

AD – Avaliação Diagnóstica
AF - Avaliação Formativa
ApF – Aptidão Física
AS - Avaliação Sumativa
CTF – Clube de Treino Funcional
DC – Desportos Coletivos
DEF – Departamento de Educação Física
DE – Desporto Escolar
DI – Desportos Individuais
DT – Diretor/a de turma
EE – Encarregados de Educação
EF- Educação Física
EP- Estágio Profissional
ESFH – Escola Secundária Francisco de Holanda
FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FID – Formação Interna de Dança
MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo
MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento
MED – Modelo de Educação Desportiva
MID – Modelo de Instrução Direta
NE – Núcleo de Estágio
PC- Professor Cooperante
PA – Plano de Aula
PAA – Plano Anual de Atividades
PFI – Projeto de Formação Individual
PO- Professor Orientador
TF – Treino Funcional
TGfU – Teaching Games for Understanding
UD – Unidade Didática

INTRODUÇÃO

“O Estágio Profissional (...) visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.” (Matos, 2013, p.3)

O presente documento foi realizado no âmbito da Unidade Curricular (UC) do Estágio Profissional (EP), inserido no plano de estudos do 2º ciclo de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pertencente à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O EP decorreu na Escola Secundária Francisco de Holanda, com a companhia de 2 colegas, que formaram o meu núcleo de estágio, sendo supervisionado por um Professor Orientador (PO), o professor José António Silva e por uma Professora Cooperante (PC), a professora Manuela Brochado.

Antes de iniciar a introdução propriamente dita, é importante frisar que foi com o maior orgulho e dedicação que encarei este ano letivo. Foi sem dúvida uma experiência muito gratificante e que me preencheu enquanto pessoa e profissional. Acima de tudo, este ano foi o realizar de um sonho que tinha desde criança – ser professor de Educação Física.

Neste ano letivo, tive sob a minha tutela uma turma de 12º ano do curso de Línguas e Humanidades. A meu cargo ficou todo o planeamento, conceção, realização e avaliação do processo, sendo o trabalho realizado sempre de forma autónoma. A PC integrou este processo apenas com a função de orientar e aconselhar as minhas decisões, dando-me sempre liberdade para expor e aplicar as minhas ideias.

O contacto com a prática real de ensino ajuda à compreensão das tarefas e das responsabilidades. A ideia anterior revela tudo aquilo que foi para mim o início do ano letivo. Esta fase revelou-se bastante árdua e desafiante, pois tudo era novo, o que obrigou a uma adaptação e a um crescimento pessoal e profissional diário, para conseguir acompanhar este enorme desafio.

Além das tarefas diretamente ligadas com a turma e com as aulas, falarei da aproximação à comunidade escolar e às tarefas inerentes à carreira

docente, que foram a meu ver, pontos fundamentais neste ano letivo. Foi através da compilação destes fatores que me consegui sentir um verdadeiro professor.

O presente documento, tem como principal objetivo expor de forma reflexiva a “viagem” que foi este ano de EP, mencionando as dificuldades, as conquistas, os momentos menos bons e os momentos bons que estiveram presentes neste trajeto.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

1.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTAGIÁRIO

Neste ponto farei uma breve apresentação da minha pessoa, onde falarei do meu percurso de vida, a nível pessoal, académico e profissional.

Chamo-me João Pedro Lopes Machado, tenho 23 anos, nasci no dia 8 de Agosto de 1993 e sou natural de Guimarães. Relativamente ao meu percurso académico, efetuei o ensino secundário na Escola EB 2,3/ S Santos Simões, em Guimarães, no curso de Ciências e Tecnologias, seguindo-se a Licenciatura em Educação Física e Desporto no Instituto de Estudos Superiores de Fafe.

Considero-me um jovem com ideias bem definidas e convicto daquilo que quero para a minha vida. Isso pode ser comprovado pelo facto de, desde cedo, ter definido que queria ser professor de Educação Física. Desde muito novo que o Desporto está presente na minha vida. Aos 4 anos iniciei a prática de natação, que se prolongou durante 3 anos e aos 7 anos comecei a dar os primeiros pontapés numa bola (futebol), até aos dias de hoje. Esta envolvimento no mundo desportivo, principalmente por ingressar num desporto coletivo, despertou em mim um grande gosto por esta área. Ao nível do futebol, integrei uma equipa federada que disputou campeonatos nacionais de Iniciados e Juniores, o Moreirense Futebol Clube.

Concluída a fase de formação no futebol e já integrando o primeiro ano da licenciatura, optei por deixar as funções de atleta e enveredar pelas funções de treinador. Como tal, iniciei-me, como treinador estagiário, na Escola de Futebol do Milan, em Guimarães, orientando atletas de 5/6 anos. Esta primeira experiência prática foi bastante gratificante, levando-me, até hoje, a desempenhar funções de treinador de futebol. Este contacto diário com crianças e jovens fez-me perceber que esta era uma área onde eu me sentia realizado e vinha confirmar que a decisão por enveredar pela carreira de treinador foi um ponto bastante positivo, tanto para o meu percurso académico como profissional. Por outro lado, o facto de ter sido atleta, faz com que atualmente tenha uma visão mais responsável, mais séria e mais desafiante da

modalidade e do cargo que desempenho, devido aos exemplos que tive por parte dos meus treinadores enquanto atleta. A minha ligação com o treino desportivo dura, assim, há cinco anos. Durante este período desenvolvi competências ao nível do planeamento, implementação e reflexão acerca das atividades, realizadas de forma autónoma. Deste modo, todos estes fatores fizeram com que crescesse enquanto líder e encarasse os desafios com a responsabilidade e seriedade que os mesmos mereciam.

Hoje, aqui estou eu a lutar por aquilo que acredito ser o melhor para mim, ser professor de educação física. Mesmo sabendo de todos os riscos existentes neste caminho, não me demovi de um sonho que ganhou mais força no ensino secundário, quando os professores que me acompanharam se tornaram uma referência para mim.

Para concluir, importa salientar que todos os fatores anteriormente referidos me deram a bagagem necessária para que todo o processo de estágio profissional fosse menos complicado, tornando-me mais capaz de desempenhar as funções inerentes ao mesmo. Todo este percurso foi assim essencial para o meu crescimento, tornando-me mais competente, mais autónomo, sabendo dar a volta a situações complicadas, a gerir o meu tempo e saber adaptar-me aos diferentes grupos que se encontram sobre a minha alçada.

1.2. EXPETATIVAS FACE AO ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relativamente ao Estágio profissional, as minhas expetativas foram sempre as melhores possíveis. Era através deste estágio que eu iria colocar todos os conhecimentos em prática, ficando com uma ideia mais clara ao nível da prática educativa e iria aprender a contornar muitos dos obstáculos que eventualmente me poderiam surgir ao longo do ano. Segundo Tang (2004), a experiência em contexto real é reconhecida na literatura como uma das componentes mais importantes nos processos de formação inicial de professores. Neste sentido e na minha perspetiva, este foi um dos momentos mais enriquecedores ao nível do meu percurso académico. Como tal, encarei este momento com muita seriedade, dando sempre o melhor em todas as situações que foram surgindo, tendo sempre em conta todo o conhecimento

teórico que fui adquirindo ao longo do percurso académico e as características do grupo que encontrei. Neste sentido, sabia que tinha de adaptar as melhores estratégias de acordo com os interesses e necessidades do grupo com o qual trabalhei.

Por outro lado, através da realização deste estágio profissional, tenho a certeza que adquiri uma maior bagagem ao nível de conhecimentos no que diz respeito à prática educativa. Assim, a minha intenção inicialmente era a de tirar o máximo de partido desta experiência, sempre na perspetiva de me tornar um melhor profissional.

Neste sentido, para que este processo de estágio pudesse decorrer da melhor forma e fosse ao encontro dos meus objetivos, existiram aspetos que considero fundamentais, tendo os mesmos a ver com o ambiente educativo, ou seja, toda a comunidade educativa que me acompanhará ao longo do mesmo.

Deste modo, existiram vários pontos que foram tidos em consideração, sendo eles, o núcleo de estágio, a professora cooperante, o professor orientador, a escola e o seu corpo docente e não docente, bem como os alunos. Após uma análise inicial destes fatores nas primeiras semanas de estágio percebi que estavam reunidas excelentes condições para que o meu trabalho pudesse ser realizado da melhor forma possível.

No que concerne ao núcleo de estágio, penso que este foi o ponto mais importante dentro deste objetivo, pois considero fundamental a existência de um ambiente de cooperação e entreajuda, tal como o que foi vivido durante o ano, uma vez que estamos todos no mesmo nível de aprendizagem.

Relativamente à professora cooperante, tal como o núcleo de estágio, foi a pessoa que mais me acompanhou nesta viagem, e nela depositava grandes perspetivas, pois seria ela a minha tutora da prática profissional. Como tal, foi fundamental que desde o início do ano, existisse um bom ambiente de trabalho. Tal como esperava, tive nela uma conselheira e uma ajuda importante para ultrapassar as dificuldades que foram surgindo.

Quanto ao professor orientador, tal como o próprio nome indica, tal como perspetivava foi um guia de todo este processo e auxiliou-me na realização deste relatório de estágio, bem como no trabalho de investigação.

No que toca à Escola e ao seu corpo docente e não-docente, a Secundária Francisco de Holanda, por me ser uma escola já familiar, sabia que reunia as condições necessárias para realizar uma boa prática educativa.

Por fim, em relação aos alunos, tal como pensava, não me “facilitaram a vida”, e proporcionaram-me uma prática desafiadora, ficando este grupo marcado pela positiva.

1.3. EXPETATIVAS INICIAIS VS CONFRONTO COM A REALIDADE

Quando nos deparamos com um novo desafio, é natural que de forma mais ou menos consciente criemos expetativas, sendo elas positivas ou negativas. As minhas expetativas, relativamente ao estágio profissional, nasceram essencialmente daquilo que fui aprendendo ao longo do meu percurso académico. Contudo, nem sempre podiam ir ao encontro do que é realmente a realidade prática e neste sentido havia receio de sofrer algumas desilusões. Por outro lado, apesar de estar certo de que este período de aprendizagem prática seria para dar o meu melhor e adquirir o máximo de conhecimento e experiência, também existiam algumas dúvidas se iria conseguir.

Hoje, posso afirmar que o consegui, que me senti completamente realizado e cada vez mais apaixonado por esta profissão. Ao longo deste estágio profissional tive o privilégio de vivenciar, ao máximo, a vida de um professor, em todas as suas áreas de atuação. Como qualquer professor, foram várias as dificuldades com que me deparei e que tive de ultrapassar, o que me fez evoluir ainda mais ao nível da experiência prática e da minha capacidade de me adaptar às diferentes características do grupo. Neste sentido, foram muitas as vezes que necessitei de refletir acerca da minha prática profissional. Tal como defende Nóvoa (1992, p.25), “a formação não se constrói por acumulação (de cursos, de conhecimentos ou de técnicas), mas sim através de um trabalho de flexibilidade crítica sobre as práticas e de (re)construção permanente de uma identidade pessoal”. Deste modo, na minha opinião, as habilitações académicas e a experiência no ensino, ainda que também sejam aspetos essenciais para o desenvolvimento de uma boa prática educacional, por si só não bastam, na medida em que é necessário que o professor reflita sobre as suas atitudes, de modo a favorecer a relação entre a

sua formação acadêmica, a sua experiência e a sua prática profissional. Como tal, foi por esta linha de pensamentos que me guiei durante este percurso prático, ser um professor que reflete antes, durante e após as atividades.

Por outro lado, deparei-me com uma escola com um ambiente bastante favorável, o que me fez sentir muito à vontade para desenvolver o meu trabalho e para também evoluir enquanto professor.

Relativamente à professora cooperante, ficar-lhe-ei eternamente agradecido pela forma como me acolheu e me fez sentir tão à vontade no exercício das minhas funções, enquanto professor estagiário. A mesma deu-me sempre liberdade e autonomia para desenvolver as atividades por mim planificadas, nunca deixando de me orientar, dando sempre o seu parecer e partilhando os seus conhecimentos e experiências, o que me ajudou ainda mais à evolução enquanto professor.

No que diz respeito ao professor orientador, tive sempre nele alguém pronto para me esclarecer várias dúvidas, que foram surgindo ao longo deste ano letivo.

Quanto aos alunos, proporcionaram-me boas condições, colaborando sempre no exercício das minhas funções. O ambiente vivido no seio da turma mostrou-se sempre agradável, não havendo conflitos entre os alunos, fazendo com que não me preocupasse com a gestão dos mesmos.

Por fim, pretendo apenas referir que me senti realizado e muito satisfeito com o trabalho que desenvolvi ao longo deste ano letivo. Senti que dei o melhor de mim, tanto aos alunos como à escola e tudo isto só se tornou possível com o espírito de entreajuda que existiu entre todos os intervenientes desta ação. Por tudo isto, este estágio revelou-se bastante gratificante, pois, hoje sinto-me uma pessoa e um profissional com uma mente mais aberta e mais capaz, quer ao nível de tomada de decisões como ao nível da capacidade de me adaptar aos diferentes contextos, com que certamente me irei deparar ao longo do meu percurso de vida e profissional. Deste modo, sinto-me uma pessoa e um profissional mais amadurecido, responsável, confiante e capaz.

CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2. PRÁTICA PROFISSIONAL

2.1. O CONTEXTO LEGAL, INSTITUCIONAL E FUNCIONAL

“O EP visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.” (Matos, 2013, p.3).

Deste modo, para que tal seja possível, no EP, são integrados três contextos distintos: o legal, o institucional e o funcional.

Relativamente ao contexto legal, estão incluídas quatro áreas de intervenção. Assim, a Área 1 encontra-se destinada para a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, as Áreas 2 e 3 estão agregadas e nelas consta a participação na escola e relações com a comunidade e por fim, a Área 4 faz referência ao desenvolvimento profissional.

No que concerne ao nível institucional, o EP é uma UC pertencente ao 2º ciclo de estudos de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP que surge no 2º ano do mestrado. Os documentos orientadores do EP pertencem ao regulamento geral do 2º Ciclo da Universidade do Porto e da FADEUP e ao regulamento e normas orientadoras do EP.

Por fim, a nível funcional, o EP proporciona ao estagiário a oportunidade de desempenhar, na íntegra, as funções de professor. Como tal, estas funções, não devem ser restritas apenas à lecionação de aulas, mas sim, a tudo que envolve o contexto escolar, como a relação com a comunidade, a participação na vida da escola, os diferentes métodos e estratégias a utilizar, os momentos de reflexão crítica acerca da prática pedagógica, entre outros aspetos fundamentais de uma boa prática profissional.

2.2. O MEIO E OS SEUS ENVOLVENTES

2.2.1. A ESCOLA COMO INSTITUIÇÃO...

A Escola do quotidiano é considerada multicultural. Essa classificação deve-se à constante mudança e evolução das sociedades, onde as pessoas nelas inseridas apresentam costumes, interesses e culturas cada vez mais distintos. Essa característica atual das sociedades obriga a que a Escola se adapte e molde às necessidades das comunidades que alberga. Deste modo, a instituição deve ir ao encontro dos interesses de todas as pessoas que a frequentam, de modo a proporcionar boas condições para os seus alunos.

Quando se fala da constante adaptação e atualização que a Escola deve realizar, em relação ao meio onde está inserida, falamos também das pessoas que nela trabalham. Na nossa opinião, o pessoal não-docente, mas principalmente, os docentes, têm um papel preponderante nesta capacidade da Escola oferecer resposta positiva à comunidade onde está inserida.

2.2.2. A ESCOLA SECUNDÁRIA FRANCISCO DE HOLANDA

A Escola Secundária Francisco de Holanda (ESFH) localiza-se no centro da cidade onde nasceu Portugal, Guimarães, e pertence ao Agrupamento de Escolas Francisco de Holanda, que é constituído por duas escolas de 1º ciclo, uma de 2º e 3º ciclo e uma secundária (onde este estágio foi realizado).

Segundo José Craveiro (n.d.), a escola foi inaugurada em 1984, como uma das três primeiras escolas industriais do país. Esta é uma das escolas mais antigas do concelho de Guimarães, situada no coração da cidade, sendo considerada como uma escola de referência na zona, tendo em conta o elevado número de alunos que alberga e a elevada procura que tem.

Quanto à oferta educativa da escola, esta vai do 10º ao 12º ano de escolaridade e divide-se em três diferentes áreas: cursos científicos-humanísticos, cursos profissionais e ensino recorrente.

Relativamente às infraestruturas, a ESHF sofreu recentemente obras de remodelação, reestruturando as condições disponíveis para as aulas de Educação Física. Assim, a nossa área disciplinar foi sujeita a melhorias bastante significativas e facilitadoras do processo de ensino-aprendizagem.

Para tal, foi construído um pavilhão coberto e um espaço exterior composto por um campo de basquetebol, uma pista de atletismo com aproximadamente 60 metros e uma caixa de areia. Além disso, tem à disposição um pequeno auditório para lecionar dança, ginástica ou luta. Importa ainda referir que, antes desta intervenção, a escola apenas contava com um campo exterior e dois pequenos ginásios, o que condicionava o ensino dos conteúdos inerentes à disciplina. Nesta linha de pensamentos, é possível concluir que as remodelações vieram melhorar as condições disponíveis para as aulas de Educação Física (EF). No entanto, apesar da qualidade das instalações ser elevada, a área disponível para as turmas verificou-se escassa. Isto deve-se ao elevado número de turmas que frequentam a Escola. Verificou-se assim que em quase todas as horas semanais existem cinco turmas a realizar aula em simultâneo, fazendo com que o espaço interior tenha de ser dividido por três turmas. Relativamente às outras duas, uma faz aula no espaço exterior e outra no auditório. Assim, para que não sejam sempre as mesmas turmas a usufruir de determinado espaço, a distribuição do mesmo é realizada no início de cada período, através de um *roulement*. No entanto, durante todo o ano, nos horários destinados à nossa turma de estágio, os espaços estiveram totalmente preenchidos. Como tal, estes constrangimentos obrigaram-me a lecionar futsal e voleibol em 1/3 do campo de futsal, a 27 alunos, o que desafiou um pouco a minha prática pedagógica e deste modo, o processo de ensino-aprendizagem.

Por fim, no que concerne ao departamento de Educação Física, este é constituído por 12 professores e 3 professores estagiários, sendo que a professora cooperante, professora Manuela Brochado, inclui-se no grupo das docentes mais antigas desta instituição.

2.2.3. A TURMA - 12º LÍNGUAS E HUMANIDADES

A distribuição das turmas pelos membros do NE, foi feita de forma aleatória, tendo ficado a meu encargo uma turma de 12º de Línguas e Humanidades . Esta turma, nas aulas de Educação Física, era composta por 27 alunos, 10 dos quais do sexo masculino e 17 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 e 18 anos.

No primeiro contacto que tive com a turma, no contexto de sala de aula, reparei que eram bastante extrovertidos, faladores e irrequietos, no entanto, ao longo do ano nunca tive nenhum problema com o comportamento dos alunos.

“Quanto à turma, a primeira impressão é de que é uma turma muito faladora, o que me obrigou a intervir e a parar a aula em alguns momentos.”
(aula de apresentação, 16 de Setembro)

O facto de se tratar de uma turma de Línguas e Humanidades e de apenas um dos alunos praticar desporto fora do contexto escolar, trouxe-me alguma preocupação. A juntar a isso, o facto de a nota não contribuir para a média final do Ensino Secundário, veio aumentar o alarme. Imediatamente o meu objetivo para este ano passou a ser muito mais do que lecionar a Educação Desportiva Escolar. Foquei-me na estruturação de estratégias que fomentassem a prática desportiva e o gosto dos alunos, pelas modalidades e pela atividade física no geral.

Apesar de pouco envolvidos no Desporto e na Atividade Física, a turma demonstrou uma grande vontade e alegria em frequentar as aulas de Educação Física e estava sempre aberta a novos desafios.

“O empenhamento dos alunos no exercício foi tal, que consegui introduzir mais bolas, aumentando a complexidade e número de interações aluno/bola.” (primeira aula de futsal, 27 de Setembro)

De uma forma geral, a turma demonstrou um comportamento bastante aceitável, dadas as suas características e a faixa etária em que se encontram. Foi uma turma que surpreendeu pela vontade em aprender novas modalidades como foi o caso da Dança (Samba de Salão) e do Judo.

“(…) Apesar disso, acho que a aula correu bastante bem, muito devido ao entusiasmo com que os alunos estavam a realizar as tarefas” (primeira aula de Judo, 18 de Outubro).

Para finalizar, posso dizer que a aprendizagem foi recíproca, pois mesmo de forma mais ou menos inconsciente, eles foram-me fornecendo sinais que contribuíram para a melhoria das aulas e das relações, o que me fez crescer enquanto profissional.

CAPÍTULO III – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

A realização da prática profissional representa tudo aquilo que foi o trabalho desenvolvido ao longo deste ano de estágio. Assim, neste capítulo serão abordadas todas as áreas que compõem o EP, onde será sempre dada uma perspectiva pessoal, crítica e reflexiva dos acontecimentos.

Ao longo deste ano letivo, várias foram as conquistas alcançadas e as dificuldades superadas, sendo para tal necessário desenvolvermos hábitos fundamentais e imprescindíveis na atividade docente. Neste sentido, pretendemos aqui referir uma atitude considerada muito importante na nossa prática profissional, a reflexão. Deste modo e segundo as Normas Orientadoras da UC do EP (2010-2011), o EP tem como objetivo a formação do professor, enquanto profissional e promotor de um ensino de qualidade. Para tal, o professor deve ter uma atitude reflexiva e crítica acerca da sua atividade. Assim e de acordo com as normas anteriormente referidas, um professor reflexivo deve analisar, refletir e saber justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente. Dada a heterogeneidade existente nas turmas escolares considera-se de enorme importância que o professor faça uma adaptação contínua dos seus métodos e estratégias, de modo a potenciar ao máximo as capacidades de todos os seus alunos. Deve também atender às diferentes características e necessidades de cada aluno, mantendo-os sempre motivados para as atividades e que desse modo o nosso trabalho seja realizado com o sucesso desejado.

3. ÁREAS DE DESEMPENHO PREVISTAS NO REGULAMENTO DO EP

3.1. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

Segundo Matos (2011), o objetivo desta área é construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF.

Esta primeira área aborda a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do programa de ensino, cabendo ao professor orientar o processo de ensino-aprendizagem. É nesta etapa que o professor, mediante o contexto

onde se encontra e a “matéria-prima” com que tem de laborar, realiza uma série de tomadas de decisão para promover um ensino eficaz e de qualidade.

3.1.1. O INÍCIO DO ANO LETIVO...

Tudo começou no dia 7 de Setembro. Este foi o dia que marcou o primeiro contacto com o NE e a PC e devo dizer, que desde aquele dia fiquei com uma boa impressão daquilo que seria este ano letivo. Deparei-me com pessoas muito sociáveis, com mente aberta e dedicadas, características muito parecidas com as minhas. E não me enganei... Foi de facto um ano em que tudo correu bastante bem, muito devido às excelentes relações que estabelecemos enquanto NE e na relação com a PC.

“Esta primeira interação foi na minha opinião bastante positiva, pois houve uma boa receção por parte de todas as pessoas que conhecemos. Esse aspeto, pode ser determinante para desenvolver um bom trabalho na Escola.”
(1ª reunião na ESFH, dia 7 de Setembro)

Passados uns dias, após conhecer as instalações desportivas e o pessoal docente e não-docente da escola, foi-me dada a conhecer a minha turma residente. A PC, falou-me das características da turma, uma vez que já tinham sido seus alunos no ano anterior e a primeira ilação que tirei, foi a de que o trabalho seria custoso. Era uma turma muito grande, com 27 alunos, quando a maioria pertencia ao sexo feminino e apenas um dos alunos praticava desporto extraescolar. Neste aspeto, a ilação inicial que tirei estava errada, pois apesar da notória inexistência de hábitos de exercício físico, de um modo geral, a turma demonstrou enorme disponibilidade para as aulas e até para as atividades extra-aulas que lhes eram propostas.

“Esta reunião com a professora cooperante serviu para realizarmos uma análise às turmas com as quais iremos trabalhar ao longo do ano letivo, uma vez que estas já foram orientadas pela mesma.” (4ª reunião na ESFH, 13 de Setembro).

Após esta análise inicial do envolvimento e das relações interpessoais estavam reunidas as condições para iniciar o ano letivo.

3.1.2. CONCEÇÃO

Logo após as reuniões iniciais, em que o objetivo foi conhecer o meio e todos os agentes que iriam estar envolvidos neste ano de estágio, foi pedido para iniciar a leitura e pesquisa de vários documentos relativos à escola (regulamento interno, programas de EF, projeto educativo da escola e plano anual de atividades) de forma a entrosar-me com a mesma. A leitura e reflexão acerca destes documentos foram importantes para uma melhor consciencialização da minha atuação no meio escolar.

Segundo Matos (2012), esta primeira área de desempenho (Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem) tem como principal objetivo a construção de uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da EF e que conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação dos alunos. Deste modo, coube-me definir uma estratégia de intervenção que respeitasse os objetivos pedagógicos do currículo, as características do meio e as características dos alunos.

Comecei por realizar uma análise crítica e reflexiva dos documentos relativos à escola, sempre com o apoio da PC, o que possibilitou uma compreensão mais afincada da dinâmica da escola e do contexto sociocultural onde está inserida. No que toca à análise dos alunos, foi solicitada a realização de uma ficha de caracterização, a partir da qual pretendíamos retirar informações acerca da prática desportiva, hábitos alimentares e gosto pela disciplina.

“Depois disso, apresentamos a ficha de caracterização dos alunos que realizamos. Foram debatidos alguns pontos a alterar e acrescentar nesta mesma ficha de modo a que esta fosse concisa e esclarecedora para quem a irá preencher. Esta ficha foi composta pelos pontos da anamnese, prática desportiva extracurricular, hábitos alimentares e modalidades da Educação Física.” (5ª reunião na ESFH, 15 de Setembro).

Esta análise e reflexão aos pontos atrás mencionados, revelaram-se essenciais, pois foram eles que sustentaram algumas tomadas de decisão na fase da planificação. Considero por isso, a conceção, uma fase de enorme importância para a intervenção pedagógica, pois esta deve estar adequada aos contextos singulares que existem nas escolas.

3.1.3. PLANEAMENTO

Para o professor conseguir otimizar o processo ensino-aprendizagem, deverá realizar uma reflexão prévia, focalizada nas seguintes questões: O que recolhi? Para quem vou ensinar? O que vou ensinar? Como vou ensinar? E como avaliar se houve aprendizagem?

Após a delineação daquilo que irei encontrar, na fase de conceção, surge a necessidade de realizar a planificação de todo o processo de ensino-aprendizagem. Esta planificação será a bússola que me guiará ao objetivo, ou seja, será através dele que irei conduzir a minha atuação. O planeamento deve delinear aquilo que tem de ser realizado, como deve ser feito e quem o deve efetuar, sempre com o objetivo de conceber objetivos alcançáveis para todos os alunos. Levando em conta a minha atuação, utilizei três níveis de planeamento: o planeamento anual, a unidade didática e os planos de aula.

O **Planeamento Anual**, é a base de toda a pirâmide que constitui o processo de ensino-aprendizagem, caracterizando-se por dar ao professor uma linha orientadora do objetivo geral a cumprir durante o ano letivo. “Constitui, pois, um plano sem pormenores da atuação ao longo do ano, requerendo, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo” (Bento, 2003, p.60).

De um modo geral, o planeamento anual é um documento realizado pelos professores que compõem o Departamento de EF e dá-nos a informação das matérias a lecionar durante o ano letivo, tendo em conta o contexto em que a escola se encontra e as condições espaciais que a escola dispõe.

“Nesta reunião de departamento, ficamos também a conhecer as modalidades a lecionar durante o ano letivo, nos diferentes períodos, tendo estas sido definidas mediante os 3 tipos de espaço disponíveis para a leção das aulas” (1ª reunião de Departamento de EF, 13 de Setembro).

Depois de definidas as modalidades a lecionar em cada um dos períodos e tendo acesso ao *roulement* de instalações, estavam reunidas as condições para fazer o planeamento por período. Neste planeamento, um dos aspetos que se deve ter em conta são as características que cada espaço de aula nos oferece. O facto de a Escola possuir três espaços de aula distintos, faz com que a consulta do *roulement* seja fundamental para estruturar um bom planeamento, uma vez que este irá depender das características da modalidade e do espaço disponível.

Tendo em conta os fatores atrás mencionados, o planeamento anual foi dividido em três períodos, onde semanalmente eram lecionadas duas aulas de 90 minutos. Assim, o 1º período foi composto por 27 aulas, sendo uma para a “apresentação”, uma para a realização dos testes *Fitnessgram*, doze para o Futsal, seis para o Atletismo (resistência aeróbia), seis para o Judo e uma para a auto e hétero avaliação. No 2º período, foram dadas 26 aulas, doze destinadas ao Voleibol, seis para a ginástica de aparelhos, quatro para as modalidades do Atletismo, sendo as restantes compostas por visitas de estudo. Por fim, no 3º período e mais curto, foram dadas 14 aulas, onde quatro foram destinadas ao Futsal, três para o Voleibol, três para a dança e quatro para a Orientação. É de enorme importância referir, que este número de aulas destinado a cada modalidade, teve também em conta as Avaliações Diagnósticas realizadas no início de cada período, de modo a colmatar as dificuldades da turma.

Quando o planeamento é feito levando em conta o envolvimento a que está sujeito e as necessidades da turma, torna-se bastante proveitoso, pois fornece mais segurança e organização ao professor, para intervir sobre o processo de ensino-aprendizagem. Não quero com isto dizer que o planeamento seja intocável, pelo contrário. Ao longo dos vários períodos este sofreu várias alterações, devido a constrangimentos que não estavam previstos inicialmente, no entanto, estes foram facilmente superados devido à existência de uma linha orientadora previamente definida.

“(...) durante a realização do planeamento anual é importante sabermos que a qualquer momento pode ser necessário realizar alterações e devemos

estar preparados para elas, sem prejudicar o processo de ensino-aprendizagem.” (reunião de NE, 23 de Setembro)

“(…) a minha aula foi substituída por uma palestra sobre nutrição e desporto dirigida pelo conhecido, Francisco Macau.” (aula de Futsal, 11 Outubro)

Uma vez definidos os conteúdos a lecionar é altura de elaborar as Unidades Didáticas (UD), que surgem na elaboração do **Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC)**, referente a cada modalidade.

O MEC, de Vickers, fornece aos docentes um guia orientador de ação, estruturado e orientado para a concretização dos objetivos pré-estabelecidos. Este encontra-se subdividido em 8 módulos. Os primeiros três pertencentes à fase de Análise: Módulo 1 – Análise da modalidade desportiva em estruturas de conhecimento; Módulo 2 - Análise do envolvimento e Módulo 3 – Análise dos alunos. Os quatro módulos seguintes pertencem à fase das Decisões: Módulo 4 - Determinar a extensão e sequência da matéria; Módulo 5 - Definir objetivos; Módulo 6: Configuração da avaliação e Módulo 7: Criar progressões de aprendizagem. Por fim, na fase de Aplicação encontra-se o Módulo 8: Aplicação.

Na elaboração do MEC, para cada uma das modalidades, o docente deve ter em atenção vários fatores, como as características da modalidade, as necessidades dos alunos e os espaços disponíveis para a lecionação. Mais uma vez, a reflexão é fundamental para a elaboração deste documento, pois é uma fase importante na tomada de decisões, o que irá influenciar o processo de ensino-aprendizagem. Aquando da realização destes documentos, pude observar uma desadequação dos programas nacionais face à realidade das escolas.

A elaboração destes documentos revelou-se bastante fatigante e massiva, devido à extensão dos mesmos. Tendo isso em conta, o NE, resolveu dividir funções na sua realização, reduzindo o tempo despendido nos mesmos.

“Sabemos que apesar de muito trabalhosos, os MEC’s, são uma mais-valia para nos orientarem na lecionação das modalidades desportivas” (Reunião de NE, 11 de Outubro)

As **Unidades Didáticas (UD)**, pretendem fornecer uma sequência lógica e metodológica dos conteúdos, com o objetivo de potenciar ao máximo o desenvolvimento dos alunos.

“As Unidades Didáticas constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e de aprendizagem” (Bento, 2003, p.75)

A sua construção deve ter em conta o nível inicial da turma, através da realização da Avaliação Diagnóstica. Uma das dificuldades patentes na realização das UD, foi avaliar o nível inicial de desempenho da turma, devido ao elevado número de alunos e à falta de experiência no desempenho desta tarefa.

“Nesta fase inicial é notória a minha falta de experiência, pois senti enormes dificuldades em realizar a Avaliação Diagnóstica da turma. O facto de serem muitos alunos e muitos conteúdos a observar, fez com que a minha observação não fosse a melhor.” (Reflexão de aula de Atletismo, 22 de Setembro)

Além desta dificuldade, a elaboração das UD das modalidades de Dança e Orientação suscitaram também bastantes dúvidas, devido à sua especificidade e à pouca familiaridade que tinha com essas modalidades.

A construção das UD, potenciou bastante o meu espírito crítico e reflexivo, uma vez que são necessárias muitas tomadas de decisão conscientes de modo a potenciar o processo de ensino-aprendizagem

Finalizada a elaboração da UD, passamos para o último patamar de planeamento, o **Plano de Aula (PA)**. A aula e a preparação da mesma requerem uma reflexão constante, de modo a podermos adequar ao máximo as propostas às necessidades observadas a cada dia nos nossos alunos. “A preparação da aula constitui, pois, o elo de final da cadeia de planeamento do ensino pelo professor” (Bento, 2003, p.164).

Na construção do PA existem componentes que devem ser levadas em conta, como o objetivo da aula, o material existente, o espaço disponível e por vezes as condições meteorológicas. Uma vez que estas componentes podem

sofrer alterações a qualquer momento, cabe ao professor dispor de uma boa capacidade de adaptação e de improvisação, para não deixar os seus alunos sem aula.

“Este dia é um dia marcante no calendário anual dos estudantes vimaranenses, uma vez que é o dia em que se iniciam as Festas Nicolinas, através do seu dia mais glorioso, o Pinheiro. (...)”

Aliando isso, ao facto de ter de lecionar a aula no exterior, e o tempo não permitir que estivessem reunidas condições de segurança para realizar a aula, optei por realizar uma caminhada até ao local onde se encontrava o “Pinheiro”, de modo a enraizar e fomentar esta tradição, nos estudantes. Os alunos gostaram bastante da ideia e foi uma solução bastante viável, dadas as condições climatéricas deste dia.” (Aula de Atletismo, 29 de Novembro).

Inicialmente, a construção dos PA criou-me bastantes dificuldades. O facto de dispor de pouco espaço e de a minha turma ser bastante numerosa, fez com que o meu planeamento necessitasse de grande reflexão. A preocupação que devemos ter nesta fase é o de oferecer aos alunos o maior tempo de empenhamento motor possível, visto que as aulas de EF ocupam pouco tempo no currículo escola. Assim sendo, se desprezarmos este fator, os alunos correm o risco de praticamente não realizarem atividade física na escola.

A seleção dos exercícios foi também alvo de constante reflexão e adaptação. O facto de existirem níveis de aprendizagem diferentes na turma, fez com que alguns exercícios se revelassem desajustados para um ou para outro nível. Desta forma, através da reflexão que fui fazendo ao longo das primeiras aulas, passei a elaborar exercícios com diferentes níveis de dificuldade, de modo a poder abranger toda a turma, adaptando os exercícios às necessidades dos alunos.

“Assim, como ponto principal de reflexão, para as próximas aulas, terei de seleccionar exercícios mais ajustados e adaptados aos níveis existentes na turma, para que os alunos consigam obter maior sucesso e consequentemente maior motivação para a aula.” (3ª aula de Futsal, 4 de Outubro).

Com o avançar do ano letivo, a construção dos planos de aula deixou de ser uma dificuldade, diminuindo assim o tempo despendido na preparação dos mesmos. Foi através da superação das dificuldades iniciais que hoje me sinto completamente autónomo e preparado para elaborar um plano de aula de qualidade nas várias modalidades. Para isso, devo deixar aqui uma nota de agradecimento à minha PC pelo excelente auxílio e orientação prestado neste âmbito.

Várias foram as adversidades e percalços que tiveram de ser ultrapassados para que a minha prática profissional tivesse melhorias relevantes. Essas adversidades e percalços, fizeram-me perceber que para desempenhar as funções de professor de EF, não basta apenas saber praticar uma modalidade ou saber como esta se ensina, mas sim, saber aplicar na prática esses conhecimentos mediante as condições a que estamos sujeitos. Esta passagem do conhecimento académico para a prática profissional é um momento crucial e que influenciará a futura atividade profissional dos professores.

Para nós, estudantes-estagiários, que somos mais inexperientes, esta passagem da “teoria à prática” torna-se mais complexa, mas ao mesmo tempo mais desafiadora. Para conseguir ter sucesso, fui obrigado a refletir bastante sobre as minhas decisões e encontrar estratégias para acompanhar as necessidades dos meus alunos que apareciam e alteravam-se aula após aula, em diferentes matérias.

3.1.4. REALIZAÇÃO

O ponto que irei desenvolver de seguida, refere-se principalmente à implementação e execução na prática de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Uma das minhas preocupações iniciais, como já referi anteriormente, era rentabilizar ao máximo o tempo de aula disponível no currículo escolar. Esse tempo, por si só, é escasso e se o desperdiçamos com tempos mortos ou com tarefas desnecessárias teremos dificuldade em realizar um bom trabalho. Deste modo, e de forma a evitar os tempos fora da tarefa, foi importante definir um

conjunto de regras iniciais e rotinas de modo a rentabilizar o tempo, tais como, regras de pontualidade, de respeito e de organização de aula.

Este conjunto de normas a seguir foi sendo implementado desde a primeira aula. Nesta primeira aula, senti-me à vontade na interação com os alunos e fiz questão de intervir sempre que alguém exercia algum comportamento que prejudicasse o desenrolar da mesma. Este comportamento fez com que os alunos se apercebessem do valor que eu dava às normas de conduta e desta forma aproveitei para frisar a importância do cumprimento das mesmas.

A primeira interação com os alunos suscitou em mim algum nervosismo. Apesar de estar habituado a lidar com diversos públicos devido à minha experiência profissional, confesso que ter 27 alunos sentados a olhar para mim me provocou alguns calafrios.

“Apesar de não estar nervoso para esta tarefa, antes da aula iniciar, confesso que com a chegada dos alunos (27), esse estado de espírito alterou-se um pouco e foi notório na fase inicial, aquando da minha apresentação, que estava com pouco à vontade perante a turma.” (aula de apresentação, 16 de Setembro).

Apesar disso, com o desenrolar da aula e com a interação dos alunos, esse sentimento foi-se desvanecendo, sobressaindo o sentimento de confiança e liderança sobre a turma. Dadas as características dos alunos, a relação professor-aluno foi facilitada ao longo do ano, existindo um bom ambiente dentro das aulas com todos os alunos, sem exceção, o que facilitou o controlo do clima de aula.

Através de um bom clima de aula, torna-se mais acessível alcançar objetivos pré-definidos, ou seja, quanto melhor for o ambiente criado pelo professor, melhor serão os índices de aprendizagem dos alunos.

“Esse problema foi-se alterando ao longo da aula (...) Consegui adotar uma linguagem correta, abordar todos os pontos que estavam no planeamento e responder a todas as dúvidas e questões colocadas pelos alunos.” (aula de apresentação, 16 de Setembro).

“(...)Esta mudança de comportamento, deve-se a meu ver ao espírito positivo e ao bom ambiente que criei com eles, bem como aos exercícios motivadores que lhes propus.” (aula de Atletismo, 2 de Dezembro).

Para a conquista de um bom clima de aula, as normas definidas inicialmente terão de ser cumpridas, principalmente no que toca às normas do respeito. Penso que foi através desta distinção entre professor e aluno, que foi conseguido um bom ambiente nas aulas. Devido à diferença de idades ser diminuta, criei desde início uma diferenciação clara das posições que ocupamos, e essa definição de quem liderava a turma permitiu-me atuar de forma eficaz no processo de ensino-aprendizagem, evitando abusos e excessos por parte dos alunos.

Conseguindo o controlo inicial da turma, todo o meu trabalho foi facilitado. Os alunos demonstraram-se sempre colaborativos e cooperantes nas atividades, bem como no momento da instrução, não criando comportamentos desviantes de relevo que poderiam dificultar bastante a minha atuação. Além disso, demonstraram-se sempre recetivos a novas aprendizagens, oferecendo atuações dinâmicas o que contribui para o bom desenrolar das aulas.

“Os alunos ajudaram bastante a que o momento de instrução e de transição entre exercícios fosse realizado de forma rápida e eficaz, o que ficou comprovado na sua prática, pois a execução das técnicas por parte deles teve melhorias notórias em relação à aula anterior.” (Aula de Judo, 18 de Novembro).

No entanto, existiram também momentos onde foi necessário intervir de forma mais disciplinadora, de modo a colocar fim a alguns comportamentos desviantes. Esta capacidade de me moldar às situações foi um ponto que jogou a meu favor neste processo. Apesar disso, os alunos demonstraram sempre muito respeito e serenidade no momento da resolução desses problemas, não provocando conflitos na relação professor-aluno.

Outro ponto, também ele já mencionado, e que requereu bastante reflexão da minha parte foi a preocupação em oferecer à turma uma boa

qualidade de aula, tendo em conta o número de alunos e os espaços disponíveis para a lecionação da mesma. Na minha perspetiva, os desportos coletivos eram as modalidades que mais saíam prejudicadas com a falta de espaço para as aulas, e por isso a minha reflexão centrou-se nestas modalidades.

“Confesso que estava bastante apreensivo para a aplicação do plano de aula, visto que tinha à disposição 1/3 do campo de futsal para 27 alunos do 12º ano. O facto de não gostar de ver ninguém parado obrigou-me a pensar bem no plano a aplicar.” (1ª aula de Futsal, 27 de Setembro).

Com o intuito de proporcionar aulas de qualidade aos alunos, a reflexão para cada aula foi uma constante. Conciliar os objetivos da aula, com as capacidades e necessidades dos alunos, com o espaço disponível e com a maior rentabilização possível do tempo de aula foi um desafio. A organização da aula acompanhada por uma boa instrução foi a chave para que a aula cumprisse estes requisitos.

Inicialmente muito foi o tempo despendido na explicação dos exercícios pois alguns deles eram novos para os alunos, o que obrigou a diversas paragens durante as suas execuções. Além disso, por achar que o exercício era de fácil assimilação, e com o intuito de poupar tempo de instrução, não realizava a demonstração do mesmo. Esta opção em alguns dos casos revelou-se prejudicial pois os alunos necessitavam da demonstração para perceberem os exercícios.

“O facto de o exercício ser, no meu entender, bastante simples, fez com que eu achasse que não era preciso realizar demonstração antes do seu início, a fim de poupar tempo, no entanto essa estratégia revelou-se errada, pois tive de despende mais tempo de instrução que o normal.” (Aula de Voleibol, 7 de Fevereiro).

Com o decorrer do ano letivo, optei por realizar **exercícios** muito semelhantes aos apresentados nas primeiras aulas, sempre ajustados aos objetivos da aula, de forma a poupar tempo de instrução e de transição entre

exercícios. Esta estratégia revelou-se eficaz, pois a instrução era feita de forma bastante rápida e eficaz, proporcionando um tempo de empenhamento motor notoriamente superior com o decorrer das aulas.

“O primeiro exercício era de 2x1+GR, muito idêntico à aula anterior. A instrução e a transição foram feitas de forma rápida e eficaz devido à familiaridade que os alunos estabeleceram com o exercício.” (Aula de Futsal, 4 de Outubro).

Inicialmente, uma das minhas preocupações era realizar um bom **planeamento de aula**, para que esta decorresse de forma organizada, de modo a que nada falhasse. Nas primeiras aulas, este guião (plano de aula) que realizava era cumprido de forma linear, de modo a que todos os exercícios planeados fossem realizados. Esta preocupação fez com que a minha ação não fosse feita em função do que se estava a passar na aula, mas sim em função dos tempos pré-definidos. Como é obvio, esta obsessão pelo controlo do tempo de cada exercício, em detrimento das necessidades que observava nos alunos é um comportamento que tinha de ser retirado da minha prática pedagógica.

Assim, penso que as minhas primeiras aulas não foram enriquecedoras deste ponto de vista, pois centrava-me principalmente no cumprimento do plano de aula, em detrimento da aquisição de aprendizagens por parte dos alunos. Com a ajuda da PC, esta lacuna foi sendo corrigida, e consegui melhorar bastante a minha ação de interpretação sobre o que ia acontecendo em cada exercício. Cada exercício fornece ao professor uma informação que deve ter a capacidade de moldar o planeamento em função daquilo que vai observando ao longo da aula. Se existir a necessidade de mudar de exercício antes do tempo estipulado ou de alongar o tempo do mesmo, o professor deve fazê-lo, desde que isso seja o melhor para a aprendizagem do aluno. Não quero com isto dizer que o plano de aula deve ser desprezado, no entanto devemos dar prioridade à aprendizagem dos alunos, realizando ajustes necessários ao planeado, mediante a resposta que os alunos nos dão durante a aula.

“Por fim, o último exercício, devido às elevadas temperaturas foi alterado. Este foi mais um obstáculo que se atravessou no planeamento que consegui ultrapassar com sucesso. Já com os alunos prontos para a instrução, a professora cooperante disse-me que tinha de alterar o exercício e realizar algo numa pequena área não exposta ao sol. E sem perder tempo pensei e organizei um circuito de 4 exercícios relacionados com o atletismo, onde os alunos realizaram 3 séries a uma cadência de 30 segundos de exercício e 30 segundos de descanso. A professora cooperante gostou da forma como ultrapassei este obstáculo, o que me deixou bastante satisfeito.” (aula de Atletismo, 23 de Setembro)

“A aula iniciou com um exercício destinado à noção de ritmo, onde os alunos numa fase inicial demonstraram bastante interesse, mas que no entanto foi-se perdendo, tendo o objetivo do exercício sido esquecido e por isso, resolvi terminar o exercício mais cedo, de forma a dar maior qualidade à aula.” (aula de Atletismo, 23 de Setembro)

“Em suma, apesar de não ter completado o que estava planeado, estou satisfeito com a minha prestação, pois fui capaz de ao longo da aula alterar todos os procedimentos que me pareceram menos ajustados e isso foi um ponto positivo visto pela professora cooperante.” (aula de Judo, 22 de Novembro)

No que toca à lecionação das aulas, a dificuldade que mais senti foi na fase da **instrução** dos exercícios. Segundo Siedentop (1991), citado por Rosado & Mesquita (2011), “a instrução refere-se a comportamentos de ensino, que fazem parte do repertório do professor para transmitir informação diretamente relacionada com os objetivos e conteúdos do ensino”. Senti que demorava bastante tempo na instrução porque não me focava na informação essencial a ser transmitida aos alunos. A informação fornecida aos alunos era extensa, fazendo com que estes se desviassem do foco principal a reter acerca da organização de cada exercício. Era por isso necessário focar a informação naquilo que era relevante. Depois de detetado o erro, a minha instrução foi melhorando aula após aula, tornando-se objetiva, o que se refletiu no tempo de

empenhamento motor dos alunos nas aulas, oferecendo maior qualidade a processo de ensino-aprendizagem.

“No segundo exercício, mais complexo, o tempo de instrução e transição foi um pouco mais alongado, no entanto os alunos assimilaram bem as tarefas a desempenhar e o exercício decorreu bem, dentro das capacidades técnicas dos alunos.” (aula de Futsal, 30 de Setembro)

Cabe ao professor, assegurar que o **tempo de empenhamento motor** das suas aulas seja o mais elevado possível. Este fator depende essencialmente do planeamento realizado para a aula e da intervenção do professor. Se garantirmos pouco tempo de instrução nos exercícios, uma boa organização de aula de modo a obtermos pouco tempo de transição entre exercícios e exercícios com pouco tempo de espera conseguimos garantir uma aula com um bom tempo de empenhamento motor que é consequentemente tempo potencial de aprendizagem. Segundo Siedentop (1983), citado por Oliveira (2006), “a gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula”. Esta foi sempre uma das maiores preocupações que tive ao longo do ano letivo, isto por achar que o tempo destinado á disciplina é manifestamente escasso para produzir os efeitos desejados. De referir que numa fase inicial nem sempre consegui rentabilizar o tempo de aula, pois outras preocupações sobressaiam.

“Este exercício foi, a meu ver, muito bem conseguido, pois consegui montar duas estações do mesmo exercício no espaço, aumentando o tempo de empenhamento motor de todos os alunos. O empenhamento, no exercício, foi tal que consegui introduzir mais bolas, aumentando a complexidade e número de interações aluno/bola, reduzindo assim os tempos de espera.” (aula de Futsal, 27 de Setembro).

3.1.4.1. MODALIDADES LECIONADAS: DIFERENÇAS, DIFICULDADES E SURPRESAS

No que toca à motivação evidenciada pelos alunos, estes demonstraram mais interesse nos desportos coletivos (DC) em relação aos desportos individuais (DI). Esta diferença motivacional advém, na minha perspetiva, de os alunos estarem menos expostos ao erro e à observação do seu comportamento motor. Se nos DI, o erro é observado facilmente, nos DC, esse erro pode ser “escondido” pelo grupo de trabalho, além disso, os DC promovem uma maior socialização e espírito de entreajuda no seio da turma, que influenciam o índice motivacional dos alunos em relação aos diferentes tipos de desportos.

Neste caso em particular, na turma residente, as modalidades de Futsal e Voleibol foram modalidades coletivas em que os alunos revelaram grande motivação e gosto pela prática. O facto de terem sido os alunos a seleccionar os DC a abordar ao longo do ano, fez com que fossem escolhidas as modalidades que eles mais gostavam, daí ser fácil perceber a grande motivação que impunham nestas modalidades em relação às restantes. Segundo os dados recolhidos a partir das fichas de caracterização dos alunos, no futsal a maior parte dos alunos demonstraram gosto pela modalidade, pois apenas quatro deles atribuíram cotação negativa à mesma. Foi a modalidade que conseguiu a segunda melhor pontuação. O voleibol, foi a modalidade que reuniu a melhor pontuação por parte dos alunos, no que toca ao gosto pela mesma pois apenas 2 alunos classificaram a modalidade negativamente.

“Esta votação permitiu determinar quais seriam as modalidades a abordar ao longo do ano letivo, pois no 12º, são os alunos que definem quais os dois desportos coletivos a abordar ao longo dos três períodos letivos. Assim, o Voleibol e o Futsal, foram as modalidades escolhidas por parte da turma.”
(Análise da turma – Ficha de caracterização dos alunos)

No entanto nem todas as modalidades conseguem atrair os alunos da mesma forma e por isso, o professor de Educação Física deve estar preparado para intervir nestas situações. Primeiramente a motivação deve passar pelo próprio professor, pois essa sua motivação vai sobressair nas suas

intervenções influenciando os alunos positivamente e consequentemente gera comportamentos positivos nos mesmos.

Existiram modalidades individuais em que fui obrigado a construir estratégias de motivação para que os alunos se entregassem às mesmas, da mesma forma que o faziam nos DC. A modalidade que me criou mais dificuldade ao nível da motivação dos alunos para a aula foi o Atletismo, a acrescentar a isso, a vertente lecionada foi a da Resistência Aeróbia. Esta disciplina, por si só já é acompanhada pela negatividade, pois é frequentemente associada à “corrida, durante muito tempo”, coisa que estes alunos detestavam fazer, devido o seu grau de inatividade fora do contexto escolar. Esta associação menos positiva à modalidade feita pelos alunos, incutiu-me maior motivação para lecionar a modalidade, pois tinha como principal objetivo dissipar as ideias menos positivas que estes tinham sobre a mesma.

Após alguma pesquisa e reflexão, visto que esta era uma modalidade que me era pouco familiar, tentei sempre inserir exercícios lúdicos, pois a coesão do grupo era essencial, acompanhando-os sempre da competição. Esta estratégia foi ao encontro das pretensões dos alunos e ao mesmo tempo consegui lecionar os conteúdos de forma positiva, tendo em conta o meu objetivo. Por vezes, no final da aula, questionava os alunos se tinham noção da quantidade de tempo que estiveram a correr... As respostas refletiam pouca consciência do trabalho realizado, o que denota que consegui atrair os alunos para uma modalidade que inicialmente era conotada negativamente.

“Este último exercício foi sem dúvida o que promoveu um maior entusiasmo e empenho por parte dos alunos, bem como dos alunos que estavam dispensados da aula, que fizeram parte integrante do mesmo.

Apesar de ter ficado com a ideia, na avaliação diagnóstica, que a turma se encontrava pouco motivada para esta modalidade, penso que hoje consegui que a turma visse a modalidade de uma forma diferente, o que foi notório ao longo da aula, nos diferentes exercícios.” (aula de atletismo, 25 de Outubro).

No que toca ao nível de dificuldade de ensino, logo após a modalidade de Atletismo, apareceu a de Ginástica de Aparelhos. Nesta, as minhas preocupações centravam-se em combater os tempos de espera / monotonia da aula e o medo dos alunos em realizar alguns conteúdos. Esta modalidade caracteriza-se pela complexidade dos seus conteúdos, sendo necessário garantir a segurança na execução dos mesmos. Como sou apenas um professor, uma das coisas que me obrigou a grande reflexão e foi uma das maiores preocupações foi: como criar uma aula dinâmica, garantindo a segurança dos alunos?

“A minha estratégia foi utilizar as vagas e o circuito. As vagas decorreram bastante bem, uma vez que todos os alunos realizavam os mesmos exercícios ao comando do professor. Por sua vez, o circuito, composto por 4 estações trouxe algumas dificuldades. Estas dificuldades surgiram pela incapacidade dos alunos em realizar alguns exercícios, o que me obrigou a multiplicar por todos os circuitos, não conseguindo dar a resposta desejada. Uma das estratégias a implementar, é a de aplicar exercícios simples, quando quiser trabalhar desta forma, pois dessa maneira, a solicitação por parte dos alunos será menor.” (aula de Ginástica de Aparelhos, 22 de Janeiro).

Tal como aprendi na minha formação inicial, o trabalho em circuito é uma ferramenta muito vantajosa para este tipo de modalidades, mas a garantia da segurança em todas as estações era a dúvida que permanecia. Após alguma pesquisa, optei por trabalhar em vagas no momento do aquecimento, garantindo grupos pequenos e consequentemente tempos de espera reduzidos. Na parte fundamental da aula organizei circuitos, onde apenas uma das estações fosse necessária a minha intervenção direta na ajuda dos alunos, garantindo que as restantes não constituíam perigo para a segurança dos mesmos. A elaboração dos circuitos foi sempre um desafio, aula após aula, pois como professor, não posso parar de fornecer aos alunos novos estímulos, o que me obrigava a pesquisas constantes acerca de novos exercícios, sempre tendo em conta o objetivo da aula.

Foi também observável, na avaliação diagnóstica, que muitos alunos apresentavam falta de confiança na realização dos saltos nos aparelhos gímnicos, principalmente no salto entre-mãos e no salto de eixo (plinto). Para contrariar este receio, elaborei patamares de dificuldade para estes saltos, alterando a altura do plinto, utilizando plinto de esponja e diferentes distâncias na chamada a realizar no trampolim *reuther*. Apesar de nem todos os alunos realizarem os saltos no patamar final, já consegui que estes exercitassem as capacidades associadas ao conteúdo, em patamares mais simples, ao invés de não realizarem qualquer movimento associado ao elemento por terem receio de o executar na sua totalidade.

Penso que consegui despertar o gosto pela modalidade a todos os alunos, no entanto houve alguns que extravasaram essa motivação, chegando a despendar do seu tempo de intervalo para ficar no auditório a realizar saltos no plinto e no minitrampolim, com o intuito de melhorar a execução. Esta é a maior alegria e satisfação que o professor pode ter; sentir que o seu trabalho está a dar frutos.

Por fim, a maior surpresa deste ano de estágio aconteceu, sem dúvida, na modalidade de Dança. Nesta modalidade o conteúdo a lecionar era o Samba de Salão. Confesso que no início do ano, tal como o meu NE, fiquei completamente estupefacto e preocupado com o facto de ter de lecionar esta modalidade. Foi tão verdade, que pedimos à PC para trocar a modalidade de Dança que estava inicialmente prevista para o 1º Período, pela modalidade de Judo que estava prevista para o 3º Período, para assim termos mais tempo para nos prepararmos para a lecionar.

Ao longo do ano, frequentamos a Formação Interna de Dança (FID), orientada pela nossa PC e participamos nas aulas de Dança que a PC deu às suas turmas de 11º ano, o que veio a revelar-se para mim uma mais-valia. Com o recurso a filmagens captadas na FID e à ajuda da PC, preparei as minhas aulas da UD de Dança.

Sempre que se falava de Dança, os alunos, principalmente do sexo masculino, diziam: “não sei dançar, como vou fazer a aula?”, ou seja, adivinhava-se uma tarefa complicada para mim... Como melhorar a opinião deles em relação à modalidade? Na minha perspetiva existia o medo da perda da masculinidade, característico desta faixa etária, o que os impedia de ver a

Dança de outra maneira. Para isso, nada melhor que um professor do sexo masculino para contrariar essa perspetiva. Ora então, adotei uma postura de pura tranquilidade no momento das exemplificações, chegando mesmo a “brincar” com os passos da coreografia, o que os levou certamente a repensar o modo de olhar a modalidade.

As surpresas começaram aí, no facto de conseguir ter uma enorme adesão de alunos para as aulas da UD. Muitos deles confessaram: “apenas estamos na aula para ver o professor a dançar”, “queremos ver se sabe”. Grande parte deles pensava que eu não iria conseguir orientar estas aulas, no entanto apareceu a maior surpresa do ano, até para mim.

Foram as aulas que mais gostei de lecionar, foram as aulas em que mais senti a motivação dos alunos, foram as aulas onde vi a evolução mais incrementada e foram as aulas onde mais me diverti. A minha prestação foi de tal forma positiva, que a PC pediu para que eu orientasse uma aula desta UD, no momento da observação de aula / avaliação por parte do PO. Após refletir, posso concluir que a predisposição que o professor apresenta para a aula irá influenciar diretamente a predisposição dos seus alunos, ou seja, professores motivados irão contagiar os seus alunos com a sua motivação e penso que foi isso que aconteceu.

3.1.4.2. LIDERANÇA: FERRAMENTA PARA CONTROLO DA TURMA

A forma como o professor lidera a turma, terá um grande impacto na imagem que os seus alunos constroem acerca dele. Cabe ao professor saber adaptar o seu tipo de liderança às diferentes situações e fases do ano letivo. Assim, ao longo do estágio profissional adotei diferentes tipos de liderança, de modo a obter a controlo e a confiança da turma nas minhas capacidades.

A minha intervenção na primeira aula, teve como principal objetivo transmitir a diferença clara que devia existir entre o professor e o aluno, tendo em conta que as idades eram muito próximas. Desta forma, os alunos ficaram a perceber a responsabilidade do professor e os compromissos a que estão sujeitos durante o ano letivo.

A minha forma de liderar, fez com que os alunos sentissem confiança no meu trabalho e em tudo aquilo que lhes queria transmitir, o que me deu ainda mais motivação para continuar a trabalhar. A minha forma de liderança primava pela segurança na transmissão das informações e pela facilidade em resolver conflitos, o que permitiu que o processo de ensino-aprendizagem decorresse sem desconfiança por parte da turma.

3.1.4.3. FATORES PREPONDERANTES NA APRENDIZAGEM DOS ALUNOS

Segundo Rink (1996), citado por Mesquita & Graça (2011), existem um conjunto de princípios gerais no ensino da Educação Física que devem ser levados em conta no sentido de promover o processo de ensino-aprendizagem, para isso, é necessário que os professores realizem uma boa planificação, utilizem materiais adequados, clarifiquem os objetivos para os alunos, aproveitem o tempo de aula e utilizem estratégias coerentes.

Segundo o mesmo autor, “aprende mais quem dedica mais tempo a uma boa exercitação”, “a exercitação deve ser ajustada aos objetivos da aprendizagem de cada aluno” e “aprende mais quem tem uma taxa elevada de sucesso na realização das tarefas”, ou seja, não deve ser apenas levado em conta o tempo que o professor proporciona ao aluno para este se exercitar, mas sim, o tempo em que este faz o exercício com qualidade e sucesso, de acordo com os objetivos pré-definidos. No meu caso, inicialmente, a minha preocupação apenas se centrava na variável “tempo de exercitação”, devido às várias variáveis a controlar na aula, no entanto, com o aumento da experiência na orientação da aula, esses fatores que me prendiam a atenção, como a gestão do tempo de aula e do clima da aula, foram desvanecendo, dando lugar a novos focos a serem melhorados. Foi aí que passei a focar a minha atenção não apenas no tempo de aprendizagem, mas sim, no tempo em que os alunos obtêm sucesso na aprendizagem, sempre tendo em conta os objetivos da aula.

Ainda segundo o mesmo autor, aprende mais quem exercita a um nível de exigência cognitiva mais elevada. Não basta apenas que os alunos tenham uma elevada taxa de sucesso, durante um determinado tempo, se os exercícios não forem estimulantes. Ao longo do ano, existiram aulas em que

senti que o planeamento e a escolha dos exercícios foram bem realizados, no entanto, existiram aulas em que após refletir percebi que fui demasiado ambicioso no que propus aos alunos e por outro lado também existiram aulas em que conclui que os exercícios escolhidos não se adequavam à turma devido à sua baixa complexidade. É esta sensibilidade que o professor deve possuir no momento do planeamento, ou seja, devemos aula após aula, ajustar os exercícios às capacidades dos nossos alunos, para que estes não deixem de ser desafiadores e por outro lado obriguem os alunos à sua superação, foi isso a que me propus todas as aulas.

Por fim, e não menos importante, o mesmo autor frisa que “os professores eficazes criam um ambiente para a aprendizagem”. Neste ponto os fatores relacionados com a gestão do tempo e do clima da aula têm grande importância. No meu caso, procurei sempre proporcionar à turma uma aula bem organizada, em que os alunos se sentissem motivados e envolvidos nas atividades. Claro que nem sempre isto foi possível, devido a fatores que referi anteriormente, pois se a escolha dos exercícios não for adequada às capacidades da turma estes vão sentir-se desmotivados o que vai levá-los a ter um fraco empenhamento na tarefa. No que toca à gestão do clima da aula, posso dizer que foi dos fatores que me criou menos problemas, pois a turma demonstrava bons relacionamentos, o que facilitou a minha ação, permitindo-me focar noutros fatores importantes para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

3.1.4.4. SABER COMUNICAR: COMPETÊNCIA FUNDAMENTAL DE UM PROFESSOR

Segundo Rosado & Mesquita (2011), a capacidade de comunicar constitui um dos fatores determinantes da eficácia pedagógica no contexto do ensino das atividades físicas e desportivas. Na nossa profissão, a capacidade de transmitir o que queremos é uma das competências fundamentais que devemos possuir no processo de ensino-aprendizagem.

Segundo os mesmos autores, um dos aspetos que devemos ter em consideração no momento da comunicação é o nível de atenção que aluno apresenta. É sabido que existem perdas sucessivas na transmissão de

informações, por isso cabe ao professor ser seletivo e objetivo na sua comunicação, pois irá permitir ao aluno focar-se nos pontos mais importantes dessa transmissão.

Além disso, não basta que a mensagem chegue em boas condições aos alunos. Esta mensagem deve ser acompanhada pela capacidade de persuadir o aluno a aceitar essa mensagem e a encará-la como credível. Nesse aspecto, o professor tem uma enorme influência, pois a forma como transmite a informação, ao nível do tom de voz, linguagem gestual e entusiasmo, irá ter um forte impacto na atenção que este capta do aluno.

O meu à vontade demonstrado desde o primeiro dia de aulas tornou este processo de comunicação bastante facilitado. Esse fator acompanhado por uma boa preparação para as aulas, nas diferentes matérias, fez com que os alunos percebessem que existia competência na forma como as aulas eram orientadas. Por vezes era confrontado com perguntas por parte dos alunos, perguntas essas que por vezes não eram fáceis, no entanto nunca dei a entender que não estava à vontade com alguma temática, o que foi importante para manter a seriedade com que os alunos viam o meu trabalho. A percepção deles é fundamental neste contexto da comunicação, pois se me vissem como um professor pouco importado e incapacitado, as informações que eu iria transmitir não iam levar os alunos a envolver-se nas tarefas da mesma forma que o fizeram.

3.1.4.5. FEEDBACK: QUANDO E COMO?

“O conceito de feedback pedagógico é definido como um comportamento do professor de reação à resposta motora de um aluno ou atleta, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido da aquisição ou realização de uma atividade.” (Fishman & Tobey, 1978).

O feedback deve ser dado logo após à execução do aluno, de modo a confrontar a nossa informação, com a informação do aluno, não permitindo que esta desvaneça, perdendo-se informações importantes da execução. Esta foi sempre uma das minhas preocupações, dar o feedback logo após a prestação do aluno, tentando sempre acompanhar a minha informação pela

demonstração e pelo questionamento, pois acho que são as estratégias que mais captam a atenção dos alunos para os pormenores da tarefa.

Segundo Piéron & Delmelle (1982), existe uma sequência de comportamentos que o professor deve desenvolver para emitir um bom feedback pedagógico: observar e identificar o erro, tomar uma decisão (reagir ou não a esse erro) e se reagir, deve dar um encorajamento ou uma informação, dando um feedback informativo, observando de seguida se existiram mudanças na execução do aluno.

Uma das maiores dificuldades que fui sentindo ao longo do ano, principalmente nas modalidades com pouca familiaridade, era diagnosticar o porquê das incapacidades observadas nos alunos. Esta dificuldade advinha principalmente pela falta de domínio do conteúdo. Segundo Rosado (1995), citado por Rosado e Mesquita (2011), para um bom feedback os professores devem conhecer os padrões de movimento corretos, de modo a conseguir detetar a origem dos erros e a estabelecer prioridades na correção a ser realizada.

O feedback é uma ferramenta que o professor deve utilizar de forma a adicionar mais qualidade à sua intervenção. Este tem como principal objetivo ajudar os alunos a melhorar e/ou compreender o seu comportamento motor tendo em conta as componentes críticas idealizadas pelo professor.

No que toca a este tipo de intervenção, penso que consegui realizá-la de forma acertada. Dentro de cada conteúdo a lecionar preocupava-me em seleccionar 2/3 critérios de êxito e o meu feedback era orientado apenas para eles, de modo a focalizar o aluno no que era realmente importante saber/fazer dentro de determinado conteúdo. No meu caso, as modalidades influenciaram a minha intervenção junto dos alunos, pois existem modalidades em que estamos familiarizados e dominamos completamente a matéria, como foi o caso do Voleibol e do Futsal, mas também existem modalidade em que o nível de familiarização é reduzido, e somos mais comedidos nas intervenções, como foi no meu caso a Dança e o Judo.

Segundo o mesmo autor, “a maior parte dos feedbacks são individuais, de forma a garantir a individualização das correções do professor”. No entanto, devido à semelhança nos níveis de aprendizagem que a turma apresentou ao longo do ano, nas diferentes modalidades, o feedback emitido ao grupo foi

superior ao feedback dado individualmente, isto porque na maioria das vezes os erros eram detetados em mais do que um aluno, propiciando esse tipo de feedback. Além disso, acho benéfico, mesmo para aqueles que já dominam o conteúdo, ouçam novamente as informações de modo a refinar o seu comportamento motor e a mantê-los focados na tarefa, apesar de perceber a importância da individualização do feedback. Segundo Rink (1993), numa situação de aprendizagem, envolvendo grupos de elevado número de alunos, é fundamental não incidir demasiadamente em feedbacks individuais, pois terá de manter todo o grupo motivado e envolvido na tarefa.

Com o avançar do ano letivo, a quantidade e a qualidade do feedback foi aumentando devido à crescente focalização no que era essencial e à familiaridade com os conteúdos, pois só desta forma é possível centrar os alunos nos erros/qualidades das suas ações. De referir que esta intervenção, não pode ser constante nem exagerada, pois pode perder significado por parte do aluno, assim, o professor deve assegurar a pertinência e o momento ideal na hora de intervir.

3.1.4.6. MODELOS INSTRUCIONAIS: MID, TGFU, MAPJ E MED

Durante o ano letivo, vários foram os modelos instrucionais utilizados, tendo estes sido escolhidos em função da modalidade e do conhecimento que tinha sobre a mesma.

Nas modalidades individuais optei por utilizar o Modelo de Instrução Direta (MID). Segundo Mesquita & Graça (2011), o MID é particularmente vantajoso no ensino de conteúdos decomponíveis, como é o caso das progressões pedagógicas para a aprendizagem de certas habilidades desportivas num contexto fechado. Assim, em modalidades como o Atletismo, a Ginástica de Aparelhos, o Treino Funcional e a Dança este modelo adequou-se pois são modalidades fechadas, onde é necessário estabelecer uma sequência lógica de aprendizagens com o objetivo de chegar ao resultado final, não havendo necessidade de desenvolvimento da tomada de decisão.

No que toca ao Judo, apesar de ser uma modalidade individual, utilizei também o modelo o Teaching Games for Understanding (TGfU). Esta modalidade diferencia-se das outras modalidades individuais que lecionei, uma

vez que necessita de tomada de decisão e de um maior raciocínio. O facto de se tratar de uma modalidade de luta, implica que haja uma oposição, o que propicia constantes alterações dos contextos da luta. Deste modo o aluno não pode ser apenas submetido à aprendizagem descontextualizada das técnicas de luta, mas sim, saber quando e como aplicar essas mesmas técnicas. Por isso, numa fase inicial foi utilizado o MID com o intuito de decompor as várias técnicas de luta até chegar à sua forma final, muito devido a questões de segurança e posteriormente foi introduzida a luta de modo a potenciar a realização contextualizada das técnicas aprendidas numa fase inicial.

Nas modalidades coletivas lecionadas ao longo do ano, futsal e voleibol, utilizei respetivamente o TGfU e o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ).

Segundo Graça e Mesquita (2011), o TGfU, promove o estilo de ensino por descoberta guiada, onde o aluno é exposto a uma situação-problema e é incitado a procurar soluções, com a ajuda do professor. No futsal, e pelo facto de a turma ser composta maioritariamente por alunas do sexo feminino, o principal objetivo era o de aumentar o gosto da mesma pela modalidade e aí poder desenvolver as suas capacidades através do contexto do jogo. Segundo Werner et al., (1996), o TGfU não tem como principal objetivo o envolvimento cognitivo, mas sim, desenvolver a capacidade de jogo e o gosto e a participação no mesmo. Uma vez que o nível da turma na modalidade apresentava algumas dificuldades, optei por iniciar a leção por formas de jogo simplificadas onde os conteúdos eram manipulados em função dos objetivos a concretizar, fazendo com que os alunos desenvolvessem a sua capacidade no jogo através da melhoria da compreensão tática do mesmo. O resultado final foi positivo, pois a forma como os alunos, principalmente as meninas, encaravam as aulas denotavam um grande entusiasmo, o que se refletia na forma como jogavam.

No que toca ao Voleibol, optei por implementar o MAPJ, uma vez que foi o modelo que acompanhou a minha UD de Didática do Voleibol na faculdade. Durante as aulas da faculdade este modelo cativou-me bastante enquanto aluno, por isso a decisão de o utilizar durante a leção do Voleibol foi uma escolha fácil. Segundo Graça e Mesquita (2011), neste modelo o ensino da técnica é subordinado ao ensino da tática, ou seja, são as necessidades táticas

que constituem o principal motivo para a aprendizagem das habilidades técnicas. Também aqui, o jogo constitui a ferramenta fundamental da aprendizagem, sendo este modificado e adaptado ao objetivo a atingir. Depois de realizada a Avaliação Diagnóstica (AD), iniciei a lecionação da modalidade pela forma de jogo 2x2, associada à 2ª etapa de aprendizagem. Segundo Graça e Mesquita (2011), a passagem a um nível superior de prática requer que os conteúdos abordados nessa etapa sejam dominados pelos praticantes. Através deste modelo conseguimos chegar à 4ª etapa de aprendizagem e ao consequente jogo formal 6x6, de forma alicerçada e estruturada, o que me permite concluir que esta opção foi positiva.

Por fim, no terceiro período, destinado à lecionação de ambas as modalidades coletivas, optei por utilizar algumas características do Modelo de Educação Desportiva (MED). A opção de apenas aplicar este modelo no final do ano letivo prende-se pelo facto de nesta fase já ter um grande controlo sobre a gestão e o clima da aula, o que me permitiu proporcionar aos alunos uma nova experiência, ainda que não tenha sido aplicado o modelo na íntegra. Uma vez que a turma já tinha um período de contacto com ambas as modalidades decidi dar-lhes maior autonomia, atribuindo funções de liderança sobre exercícios e na execução de tarefas extra-jogo. Tal como refere Graça (2002), uma impreparação do MED deixará os alunos sem apoio e poderá transformar a aula num recreio supervisionado.

Mediante as prestações recolhidas ao longo do ano, dividi a turma em 4 equipas de forma equilibrada, definindo um capitão por equipa. Estas adotaram nomes, “gritos de equipa” e uma cor de coletes, que permaneceram durante o período. Neste, foram realizados vários torneios das duas modalidades, com diferentes quadros competitivos, onde o objetivo era determinar qual a melhor equipa no final da época desportiva.

Os modelos instrucionais apresentados permitiram oferecer aos alunos contributos distintos e ao mesmo tempo complementares no processo de ensino-aprendizagem. A utilização de diferentes modelos instrucionais fez-me perceber que por vezes, dentro desse modelo, é necessário adotar estratégias presentes em outros modelos, tal como referia Siedentop (1987), citado por Mesquita & Graça (2011), alertando que na implementação do MED seria necessário utilizar diferentes estratégias de ensino, incluindo o MID. Concluo

assim que os os modelos instrucionais não são fechados, nem nenhum se superioriza ao outro, no entanto existem modelos que se enquadram mais com as diferentes modalidades e com o meio envolvente.

3.1.5. AVALIAÇÃO

Se consultarmos o dicionário da Língua Portuguesa, podemos ver que existem bastantes adjetivos para classificar o que é avaliar. No entanto, apesar da fácil compreensão da palavra, o ato de avaliar é uma tarefa bastante complexa e que requer muita reflexão.

Segundo Bento (1987), a planificação e a realização do ensino, aliadas à análise e à avaliação são apresentadas como tarefas fundamentais para o exercício da profissão docente.

Durante o EP, a avaliação foi uma das componentes que me trouxe mais dificuldades na sua realização. Apesar de procurar ser sempre bastante justo e sensato na realização das avaliações, o sentimento de incerteza e insegurança esteve bastante presente no momento de avaliar, talvez por ter sido a primeira vez que tive de realizar esta tarefa. No momento da avaliação surgiam várias dúvidas: O que é fundamental avaliar? Porquê avaliar? Como e quando avaliar?

A avaliação tem como objetivo controlar e orientar o processo de ensino aprendizagem, de modo a que este ajude o professor a realizar uma boa orientação didática fazendo com que o processo se vá ajustando constantemente às necessidades dos alunos. Deste modo percebi que a avaliação deve ser um processo contínuo, devendo ser efetuado em vários momentos do ano. Assim, em todas as UD, estiveram presentes vários momentos de avaliação: Avaliação Diagnóstica (AD), Avaliação Formativa (AF) e a Avaliação Sumativa (AS).

Esta reflexão/avaliação acerca do processo de ensino, deve constar na planificação das UD, pois é essencial realizarmos uma avaliação inicial – AD, para percebermos “onde os alunos estão e para onde os podemos levar”, ao longo da lecionação da modalidade devemos realizar avaliações intermédias – AF de modo a criarmos uma opinião sólida do aluno, de modo a afastar potenciais dúvidas que possam existir na avaliação final – AS.

A **AD**, é caracterizada por ser o ponto de partida de todo o processo de ensino aprendizagem. Só através da avaliação inicial podemos perceber as capacidades que os nossos alunos dispõem para cada modalidade, bem como as dificuldades em que devemos intervir. Além disso esta avaliação irá servir como ponto de referência para realizar uma futura comparação com a avaliação final de modo a perceber se as estratégias adotadas ao longo da UD se ajustaram às necessidades dos alunos.

“Após a análise dos dados recolhidos na avaliação diagnóstica, a partir de exercícios destinados a avaliar os diferentes conteúdos, posso concluir que a turma se encontra no nível elementar.” (Reflexão da AD de Futsal).

“São alunos que estão bastante predispostos a saber mais acerca do Judo e acredito que com o ensino das técnicas da modalidade estes sejam capazes de no futuro serem mais criativos e arranjam mais soluções para fazer face ao contexto em que se encontram.” (Reflexão AD de Judo).

A construção das fichas de AD, foram sempre realizadas em conjunto com o NE e com a PC, o que permitiu limar pormenores importantes acerca daquilo que deveria ser observado, uma vez que refletimos em conjunto acerca da mesma. Estas fichas seguiram todas elas um modelo que construímos no início do ano. Além disso, em cada conteúdo definimos alguns pontos críticos que mereciam observação mais cuidadosa, de modo a focarmo-nos no que era realmente importante avaliar em cada um deles.

Depois de realizadas as fichas de AD, avaliar 27 alunos em simultâneo aliado à falta de experiência na realização desta tarefa foi um desafio extremamente difícil de realizar.

Depois de realizadas as primeiras AD, que decorreram de forma um pouco atribulada e com alguma desorganização, percebi que estes momentos e dado o envolvimento, deviam ser mais simples. Deste modo, passei a centrar-me na observação de menos conteúdos, mais globais, e dando mais tempo de prática em cada exercício de modo a dar mais fiabilidade à minha avaliação. “Sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não é

possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor.” (Bento, 1987)

A **AF**, caracteriza-se por se realizar de forma constante ao longo das UD e do ano letivo. Uma vez que este tipo de avaliação se caracteriza por ser informal, a nível prático, realizei-a ao longo das aulas que compunham as diferentes UD, através de observações e registos que retirei a partir dos comportamentos dos alunos, tanto eles positivos, como negativos. Na minha opinião, este tipo de avaliação é fundamental pois irá ser a partir dela que o professor traçará o perfil dos alunos, servindo a AS para retirar algumas dúvidas. Deste modo considero que uma avaliação para ser credível e justa deve ser realizada de forma diária e contínua, de modo a evitar que esta seja feita apenas por um momento isolado.

Por fim, a **AS** caracteriza-se por ser a avaliação realizada no final das UD e tem como principal objetivo realizar o balanço final da aprendizagem dentro de cada modalidade. É através desta que ficamos a perceber se conseguimos atingir os objetivos que definimos inicialmente após a AD e refletimos acerca das estratégias que utilizamos ao longo da UD.

“Após a análise ao desempenho da turma, a partir do jogo 6x6, posso concluir que neste período foram cumpridos os objetivos para a modalidade.

Os conteúdos que me propus a ensinar foram assimilados com sucesso por grande parte da turma. Estes conteúdos, mais do que ensinarem os alunos a jogar, dão-lhes uma compreensão do jogo e cultura desportiva.” (Reflexão AS de Voleibol).

A AS corresponde à fase onde é necessário realizar a classificação, o que se revelou uma tarefa bastante complexa muito devido à especificidade da disciplina de EF. Na minha opinião, a EF diferencia-se das restantes disciplinas do currículo devido à sua conjugação corpo-mente, o que torna a avaliação menos linear em relação às outras disciplinas do currículo, fazendo com que a atribuição de classificação seja um processo que requer bastante reflexão.

Apesar dessa especificidade e complexidade, temos de conseguir ser o mais justos, imparciais e credíveis no momento de atribuir as classificações. Confesso que no 1º período o tempo despendido para a atribuição das

classificações foi imenso e mereceu uma reflexão duradoura e conjunta com a PC, no entanto, nos períodos seguintes esse tempo foi reduzindo, devido ao maior domínio da tarefa.

3.1.5.1. A OPINIÃO DOS ALUNOS – AUTO-AVALIAÇÃO

Este momento de avaliação caracteriza-se por saber qual a opinião dos alunos acerca da sua avaliação. Esta chamada dos alunos à participação no momento da avaliação é de enorme importância para eles, uma vez que os obriga a refletir acerca do trabalho que desenvolveram ao longo do ano letivo ou período. Por outro lado é também importante para mim, enquanto professor, saber qual a apreciação que os alunos fazem sobre a sua prestação, pois pode ajudar a dissipar alguma dúvida que possa surgir.

Em jeito de conclusão, acho fundamental que os alunos sejam sujeitos a um período de reflexão, pois poderá ajudá-los a detetar lacunas que podem ser melhoradas no futuro. Além disso a opinião deles deve ser levada em conta, sempre que o professor achar viável, pois em situações de dúvida podemos ter em consideração também o seu ponto de vista de modo a ajudar-nos a chegar à classificação final. Só assim conseguiremos oferecer um sistema de avaliação mais credível.

3.2. ÁREA 2 E 3: PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E ENVOLVIMENTO COM A COMUNIDADE

Este capítulo tem como principal objetivo dar a conhecer a relação que estabeleci com a escola e com a comunidade enquanto professor-estagiário.

Uma das opiniões que saiu deste ano de estágio ainda mais reforçada é a de que o professor exerce funções que vão muito além de “apenas” dar aulas. Nós temos de ter a capacidade de conciliar as funções relativas às aulas com a capacidade de dinamizar e participar em projetos que enriqueçam o percurso de aprendizagem dos nossos alunos. Desde início, foi dessa forma que encarei o meu processo de estágio, dispondo-me a ajudar e a criar atividades que pudessem ajudar os alunos, despendendo para isso do meu tempo pessoal.

Segundo Matos (2013), a área 2, relativa à participação na escola, engloba todas as atividades não letivas realizadas pelo estudante estagiário, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar. Por outro lado, a área 3, relativa à relação com a comunidade, engloba atividades que contribuíram para um conhecimento do meio regional e local tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio.

O principal objetivo destas áreas é o de “contribuir para a promoção do sucesso educativo, no reforço do papel do professor de Educação Física na escola e na comunidade local, bem como da disciplina de Educação Física, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora.” (Matos, 2013, p.6).

Sabia que para exercer este trabalho de forma positiva, era essencial estabelecer uma boa relação com o NE, com a PC, e com o departamento de Educação Física (DEF) da escola. Essa foi desde início uma das minhas prioridades e por isso desde cedo estabeleci uma relação excelente com o NE e PC, e uma relação bastante positiva com o DEF.

Tendo em conta o plano anual de atividades (PAA) elaborado pelo DEF, eu e o meu NE elaboramos o nosso PAA, de modo a adicionarmos atividades que fornecessem à escola e aos seus alunos mais momentos de prática desportiva ou de sensibilização para a importância do desporto. Após esta articulação de atividades, eu e o meu NE, ficamos responsáveis por participar e auxiliar a organização do Corta-Mato Escolar: XicOlimpíadas, no Torneio de Voleibol, na Visita à Serra da Estrela, no Batismo de Surf, no Peddy-paper da Francisco de Holanda e no Xico Fun Camp. Além destas atividades ficamos com a responsabilidade de organizarmos de forma autónoma o Torneio de Basquetebol 3x3 e a participação do DEF no Campeonato Nacional das Olimpíadas da Matemática.

A juntar a estas atividades, realizei funções inerentes à Direção de Turma e acompanhei durante um período o Desporto Escolar de Voleibol Feminino.

De referir que a inclusão em todas estas atividades só foi possível com muita entajuda entre o NE, a PC e o DEF, que sempre estabeleceu um bom ambiente no desenvolvimento do trabalho. Em seguida passarei a expor e a

refletir acerca das atividades em que estive diretamente envolvido, referindo o trabalho que desenvolvi.

3.2.1. A TURMA PARTILHADA – 6º ANO

Cumprindo este ano de EP, além de lecionar as aulas referentes à minha turma residente, tive também de orientar uma UD, de Andebol, numa turma de 6º ano, pertencente à escola EB 2,3 Egas Moniz do Agrupamento de Escola Francisco de Holanda. Esta tarefa veio trazer-me novas experiências uma vez que se tratavam de alunos de uma geração diferente, numa escola diferente e numa modalidade diferente da que tive oportunidade de lidar na minha turma residente.

Logo no primeiro contacto com a escola e com o meio onde ia lecionar as aulas ficou logo vincado uma perspetiva positiva daquilo que iria encontrar. Desde logo pelas condições dos materiais e do espaço onde iria laborar. A escola apresentava espaços amplos e materiais em boas condições, o que era um fator mais positivo em relação aquilo que encontrei na ESFH. Por outro lado, os alunos, que demonstraram sempre um grande interesse pela modalidade o que se revelou em todas as aulas, onde o empenho e a motivação estiveram sempre em níveis surpreendentes.

Apesar das boas perspetivas iniciais, foi preciso adaptar-me a algumas rotinas que eram diferentes das que encontrei na ESFH. Desde cedo a professora titular foi bastante prestável e atenciosa connosco, dando-nos informações importantes sobre a turma e algumas das suas particularidades, o que foi importante para conseguir lidar com algumas situações. Além disso, no que toca ao *roulement*, este era idealizado de forma diferente da ESFH, dando oportunidade dos professores utilizarem o mesmo espaço durante um grande período de tempo, de modo a poderem dar a mesma UD durante um período alargado de tempo, sem interrupções, ao contrário do que acontecia na ESFH. Acredito que desta forma, a aprendizagem dos alunos saia mais favorecida, no entanto percebo que nem todas as escolas reúnem as condições humanas e espaciais desta escola.

Voltando novamente aos alunos e ao ambiente escolar, este diferenciava-se bastante do que encontrei na escola secundária. Antes do

toque de entrada já estavam todos eufóricos para entrar no pavilhão para terem aula de EF. À hora marcada lá estavam todos prontos para o início da aula, sem atrasos. Característica bastante distinta do que assistia na ESFH.

Os alunos tiveram sempre um comportamento exemplar ao longo das aulas, dando sempre o melhor deles, com um empenho espetacular. Foi sem dúvida uma experiência bastante gratificante enquanto professor. Sempre acompanhada do feedback positivo que ia recebendo por parte deles e por parte da professora titular da turma.

“A professora titular de turma chegou mesmo a comentar comigo, que os alunos chegavam a casa eufóricos a contar aos pais como tinha sido fixe a aula de Educação Física com os professores estagiários” (Aula Andebol da Turma Partilhada, 17 de Fevereiro).

Estas diferenças bem visíveis destes dois contextos de prática pedagógica foram bastante importantes para o meu crescimento enquanto professor, pois permitiu-me observar diferentes realidades, o que me obrigou a moldar a cada uma delas.

3.2.2. A DIREÇÃO DE TURMA

Uma das tarefas inerentes ao trabalho do professor são as funções de Diretor de Turma (DT). Ao longo do ano letivo, a PC foi dando algumas explicações acerca do trabalho que era por ela desenvolvido nas suas funções como DT, sendo-me destinado o 3º período para integrar e aprender as funções a exercer na direção de turma. Apesar do período ser menos extenso que os anteriores, foi possível perceber algumas das funções realizadas semanalmente, como a marcação e justificação de faltas e outras questões burocráticas / administrativas.

Segundo Matos (2014), enquanto professores-estagiários, necessitamos de “compreender o papel de diretor de turma na sua relação com os pares, sob o ponto de vista administrativo e de gestão de relações humanas e enquanto responsável pela área não disciplinar.”

Depois de realizar algumas funções de DT, percebi que a organização é a chave para conseguirmos fazer um bom trabalho. Além disso, neste cargo temos de estar disponíveis para receber os Encarregados de Educação (EE) e dispor de toda a informação escolar de cada um dos alunos de modo a estarmos preparados para interagir com os mesmos.

3.2.3. DESPORTO ESCOLAR: VOLEIBOL FEMININO

Outra das atividades em que estive envolvido foi o Desporto Escolar (DE). No meu caso, acompanhei o Voleibol Feminino (juniores) onde assisti, participei e orientei treinos, no entanto nunca estive presente em nenhuma competição (infelizmente), por estas coincidirem sempre com outros compromissos profissionais que tinha fora do contexto escolar.

Os treinos realizavam-se duas vezes por semana e o número de alunas presentes nos mesmos era bastante positivo. Existiu sempre um número aceitável de elementos para treinar, o que não acontecia em outras modalidades do DE existentes na escola, que por vezes não realizavam os treinos por não existirem atletas suficientes. Neste aspeto, o professor responsável pela modalidade, o professor Bruno Pereira, tem um grande mérito, pois conseguiu criar um bom ambiente e espírito de equipa na época transata, que se veio a refletir neste ano letivo. A equipa obteve resultados positivos, mesmo jogando contra escolas onde a maioria das atletas já praticavam a modalidade de forma federada.

Na minha opinião o DE deve existir como forma de colmatar a impossibilidade dos alunos de praticarem desporto fora do contexto escolar, assim, acho que deveriam existir algumas restrições à utilização de atletas federados nas suas competições. O que constatei é que os atletas federados “roubam” lugar e tempo de jogo a atletas que apenas praticam o DE, por normalmente serem melhores na prática da modalidade, o que me parece desajustado.

A nível do meu desenvolvimento pessoal, considero que este primeiro contacto com o treino de Voleibol foi bastante benéfico e gratificante, uma vez que é um dos meus desportos de eleição. O professor Bruno, deixou-me

completamente à vontade para intervir e orientar alguns exercícios, conseguindo desta forma ganhar a confiança das atletas.

A existência do DE nas escolas é uma ferramenta essencial na promoção da cultura desportiva dos alunos, bem como de um estilo de vida ativo, pois fomentará o gosto pela prática de diferentes modalidades. Além disso, vários foram os casos mencionados por alguns professores do DEF, de alunos que iniciaram a sua prática desportiva no DE e mais tarde deram seguimento a essa prática no contexto federado, o que é mais um fator que aumenta a relevância do DE nas escolas.

3.2.4. CLUBE DE TREINO FUNCIONAL (CTF) – “O TEU GINÁSIO NA ESCOLA”

O CTF foi criado por mim, uma vez que no início do ano não existia, com o objetivo de fornecer à comunidade escolar mais um meio de prática de atividade física de forma gratuita e que colmatasse uma lacuna na oferta dada pela escola. Fora do contexto escolar eu dou várias aulas de Treino Funcional (TF), e o que eu noto é que cada vez mais as pessoas procuram estas aulas com o intuito de atingirem os seus objetivos. Desta forma decidi inaugurar o CTF no final do 1º período, a título experimental, de modo a perceber se poderia ser um clube com impacto positivo e adesão por parte da comunidade escolar. As duas semanas do 1º período onde foram realizadas aulas de treino funcional tiveram boa adesão e o feedback dos alunos foi bastante positivo, o que me deu uma grande motivação para dar seguimento ao projeto.

“A iniciativa do professor João ao criar o Clube de Treino Funcional foi uma grande motivação para a turma. Na minha opinião estes treinos foram uma mais-valia, não só a nível físico como também psicológico.” (testemunho – aluna 1).

Inicialmente no 2º período, apenas existia uma aula por semana (quinta-feira às 16h), devido ao pouco tempo disponível no meu horário semanal, dadas as atividades letivas e não letivas e o meu trabalho extraescolar. À medida que as semanas foram passando a vontade dos alunos em ter mais uma aula era evidente, o que demonstrava que estavam a gostar do trabalho

que estava a ser desenvolvido. No entanto, apenas poderia dar aula às 17h, o que era pouco satisfatório para os alunos, pois a maioria deles saía das aulas todos os dias às 13.30h, o que os obrigava a voltar novamente à escola para ter aula de TF. E assim foi. Apesar dos constrangimentos no horário, os alunos aceitaram realizar uma segunda aula de TF, às quartas-feiras às 17h. Este acontecimento veio dar-me ainda mais motivação para trabalhar neste projeto.

O CTF, prolongou-se até ao final do ano letivo a pedido dos alunos participantes e teve resultados bastante positivos tanto a nível da aptidão física como a nível do impacto futuro na prática desportiva dos alunos, que a meu ver é o mais importante.

“Foram Treinos com grande utilidade, que me ajudaram a saber treinar e a fazê-lo com mais regularidade, que acredito que venha a ser uma vantagem para mim no futuro. Com o passar do tempo fui detetando resultados a nível físico devido à exigência do professor connosco, não uma exigência má, mas sim uma exigência motivadora, pois sem dúvida que ele foi uma peça fundamental pois motivou-nos e encorajou-nos a fazer sempre mais.” (testemunho – aluna 2).

Para mim enquanto professor-estagiário foi uma experiência bastante gratificante, que me fez aproximar ainda mais da comunidade escolar e mais propriamente dos alunos. O ambiente implementado no CTF era ligeiramente diferente do ambiente vivido nas aulas de EF. Tentei sempre fazer com que os alunos encarassem a prática desportiva de forma positiva, implementando um ambiente descontraído e de muita interação.

“Sem dúvida que o facto de existir um bom ambiente, tanto entre colegas de turma como com o professor, ajudou a que estes treinos fossem cada vez mais motivadores e dessem a cada dia que passava uma maior vontade de os frequentar.” (testemunho – aluna 1).

Nem sempre tudo correu bem pois existiram períodos onde a afluência dos alunos foi mais reduzida, no entanto não posso deixar de afirmar que o

projeto foi bem-sucedido e foram deixados passos importantes para que seja dado o devido seguimento nos próximos anos letivos.

3.2.5. XICOLIMPÍADAS: CORTA-MATO ESCOLAR.

O XicOlimpíadas foi o primeiro evento desportivo em que participei dentro do contexto escolar. Este evento estava previsto no PAA e foi organizado pelo DEF e pelo meu NE, que deu apoio em algumas funções preponderantes para o bom desenrolar do evento. Esta atividade é destinada à modalidade de atletismo e acolheu as seguintes provas: Corta-mato masculino e feminino (iniciados, juvenis e juniores), 100m masculino e feminino (Juvenis e Juniores) e salto em comprimento masculino e feminino (juvenis e juniores).

“Este modelo de prova tem grande aceitação por parte dos nossos alunos, pelo que deverá ser repetido nos próximos anos . No entanto, interessa ressaltar que esta diversidade de disciplinas de Atletismo só é possível implementar face ao elevado esforço dos professores envolvidos na organização.” (Relatório de atividade – XicOlimpíadas).

As provas decorreram na Pista de Atletismo Gémeos Castro, em Guimarães, no dia 13 de Dezembro de 2016 e contaram com a participação de 531 alunos inscritos.

O principal objetivo desta atividade é o de promover o gosto pela prática desportiva, divulgar a modalidade de Atletismo nas suas diferentes disciplinas e promover o convívio, num contexto diferente, da comunidade escolar.

No meu caso, em particular, fiquei responsável pelas provas de velocidade a par do professor Carlos Oliveira, gerindo as provas de 100m de todos os escalões de ambos os géneros, desde as eliminatórias até à final. Este trabalho de parceria decorreu bastante bem, muito devido aquilo que falei anteriormente, o bom relacionamento que estabeleci desde o início com todos os professores do DEF. Além disso, uma das minhas profissões extra-escola é a gestão e organização de eventos desportivos, por isso nada disto para mim era novo.

Na minha prespetiva o evento teve alguns pontos menos positivos, como foi a desorganização e falta de ênfase dada à entrega de prémios, além disso a ausência de música e microfone condicionou de algum modo o início e término das provas. Por outro lado é de realçar a grande adesão por parte dos alunos e o entusiasmo que demonstraram na participação na atividade.

“Em jeito de conclusão, considerámos ser muito positivo e enriquecedor proporcionar este tipo de atividade aos nossos alunos, uma vez que foi possível criar um ótimo ambiente de competição e convívio e simultaneamente promover novas vivências e desafios nas diferentes disciplinas da modalidade de Atletismo. Por último, apraz-nos registar que a presente atividade teve um efeito muito mobilizador nos discentes.” (Relatório de atividade – XicOlimopíadas).

3.2.6. TORNEIO DE VOLEIBOL

O torneio de voleibol aparecia no PAA para ser realizado no final do 1º Período. Este torneio foi organizado pelo DEF da escola com a ajuda do meu NE. Este evento foi destinado a todos os anos de escolaridade existentes na ESFH, onde cada turma poderia inscrever mais do que uma equipa desde que esta fosse mista, tendo como principal regra a necessidade de ter sempre em campo 3 elementos do sexo masculino e 3 elementos do sexo feminino da mesma turma. Esta regra foi bastante positiva uma vez que conseguiu envolver bastante as turmas em torno do Desporto, o que nem sempre é conseguido neste tipo de torneios.

Este evento encontrava-se dividido em 3 campos, sendo que cada um deles estava destinado a cada um dos anos letivos existentes na escola. A minha tarefa, foi orientar e gerir os jogos realizados no campo destinado ao 11º ano de escolaridade.

3.2.7. TORNEIO DE BASQUETEBOL 3X3

Segundo Matos (2014), durante o EP, devemos contribuir para a promoção do sucesso educativo, reforçando o papel do professor de Educação

Física na escola e na comunidade local, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora. Foi desta forma que surgiu o Torneio de Basquetebol, exclusivamente organizado pelo meu NE, com a ajuda de alguns alunos das nossas turmas.

O evento teve lugar no pavilhão da ESFH, no dia 4 de Abril de 2017, com o intuito de fechar as atividades letivas do 2º Período e contou com a participação de 42 equipas, compostas por cinco elementos, totalizando o envolvimento de 210 participantes.

Dada a enorme afluência dos alunos da escola, decidimos elaborar três competições distintas: torneio masculino de 10º ano, torneio masculino de 11º e 12º ano e torneio feminino de 10º/11º/12º ano. Desta forma conseguimos uma melhor organização, uma vez que também éramos 3 elementos no NE, o que foi essencial dado o elevado número de jogos e de alunos a orientar.

Desde a elaboração das fichas de inscrição, à requisição de material, passando pela marcação dos campos e terminando na aquisição de prémios para os vencedores, todas as tarefas recaíram em apenas 3 pessoas. Eu fiquei responsável pelo torneio feminino e elaborei os modelos competitivos para as três competições. Esta tarefa de organização e gestão da competição ficou principalmente sobre a minha tutela, uma vez que já possuo experiência profissional para tal, o que se revelou preponderante dada a dimensão da organização onde o cumprimento dos horários era fundamental.

Aplicando alguns princípios que fui aprendendo na área da organização de eventos, conseguimos elaborar um torneio de excelência, que foi reconhecido por todos os professores do DEF da escola. Além do nosso trabalho, tivemos também de articular as nossas funções com os alunos que se demonstraram disponíveis para nos ajudar no torneio, durante todo o dia. Sem eles seria impossível a realização do torneio, pois executaram tarefas preponderantes como o registo estatístico e a arbitragem. Tendo em conta que estavam sempre no ativo 6 campos, dá para ter uma ideia da grande quantidade de alunos que conseguimos envolver na organização. De referir que esses alunos iriam nessa noite para a viagem de finalistas, o que demonstra grande consideração que têm por nós e a relação positiva que conseguimos estabelecer com eles, fazendo com que muitos deles abdicassem de algumas tarefas pré-viagem de finalistas para nos ajudarem.

“Todos os jogos decorreram dentro da normalidade e sem qualquer ato indisciplinar a registrar. As equipas vencedoras foram as turmas do 10ºCT3, 12ºCT8 a nível das competições masculinas e o 11º CSE1 da competição feminina.” (Relatório de atividade – Torneio de Basquetebol).

Como aspetos positivos é de referir que as bancadas estiveram completamente cheias de alunos a assistir e a apoiar as suas turmas e todos os jogos decorreram com bastante *fair-play*, sem que fosse necessária a nossa intervenção. Um dos aspetos que pode ser melhorado é o de fornecer a informação dos jogos no dia anterior ao torneio, pois todas as equipas tinham de estar à mesma hora na escola, trinta minutos antes do início do 1º jogo, no entanto algumas delas apenas fizeram o seu 1º jogo uma hora depois do início do torneio. Dessa forma este tempo de espera poderia ser evitado.

Os objetivos pré-definidos foram superados com excelência, uma vez que conseguimos cumprir todos os horários, conseguimos envolver bastantes alunos no evento (tanto participantes como assistentes) e oferecer aos alunos um momento de prática desportiva de excelência.

3.2.8. OLIMPÍADAS DA MATEMÁTICA: PARTICIPAÇÃO DO DEF

Este evento não estava previsto nas atividades do PAA e por isso foi com alguma surpresa que fomos confrontados com o pedido da PC para enquanto NE assumirmos a coordenação total desta tarefa.

Uma vez que a ESFH ficou responsável pela organização do 13º Campeonato Nacional dos Jogos Matemáticos, decidiu que o DEF deveria estar representado no evento, com o intuito de dar a conhecer aquilo que se faz de diferente na escola ao nível da Educação Física e Desporto. Foi a partir dessa ideia que a PC nos propôs que levássemos até ao evento o projeto que eu desenvolvi ao longo do 2º e 3º Período – Clube de Treino Funcional (CTF).

Para tal, foi necessário mobilizar as alunas que participavam semanalmente no projeto para que nos auxilhassem na divulgação desta atividade que estava a ter bastante sucesso na escola.

“O principal objetivo desta atividade era divulgar o trabalho desenvolvido ao nível do exercício físico na escola e para além disso, sensibilizar os participantes nos jogos da matemática para a importância da atividade física.” (Relatório de atividade – Olimpíadas da Matemática).

Inicialmente preparei um circuito de treino com os diferentes materiais que a escola possuía de modo a dar a conhecer o excelente equipamento que a escola dispunha. O circuito estava todo ele acompanhado por folhas informativas acerca dos diferentes exercícios e de modo a captar a atenção dos presentes começamos por realizar um pequeno treino com as alunas. Através desta estratégia conseguimos atrair vários alunos de outras escolas para o nosso espaço que demonstraram bastante interesse em experimentar os exercícios. No final do acompanhamento que fazíamos a cada grupo de alunos, oferecíamos um folheto informativo acerca daquilo que era o CTF, também ele idealizado por mim.

“A atividade decorreu ao longo de todo o dia, sendo que algumas das alunas que participam nos projetos de estudo do núcleo de estágio de Educação Física, foram convidadas a realizar uma demonstração de um circuito com vários exercícios funcionais, utilizando diferentes materiais existentes na escola. Posteriormente, os alunos deveriam realizar os exercícios propostos com a ajuda dos professores e das alunas em questão, experimentando cada um dos materiais.” (Relatório de atividade – Olimpíadas da Matemática).

Uma das minhas preocupações foi idealizar um circuito de exercícios que fossem familiares às alunas para que elas pudessem ajudar os interessados na realização dos mesmos. E foi aí que surgiu uma grande surpresa... Quando me pus a observar o trabalho das alunas consegui perceber que estas assimilaram muito bem as indicações que fui dando ao longo dos treinos do CTF. Demonstraram uma boa capacidade de demonstração e além disso estavam bem preparadas para transmitir mais pormenores importantes acerca de cada exercício. Existiram mesmo casos em

que algumas alunas estavam a propor aos participantes progressões dentro dos exercícios estipulados.

Mais uma vez neste evento ficou bem patente a boa relação que o NE tinha com os seus alunos, pois conseguiu captar para o evento o auxílio de 14 alunas durante todo o dia, a uma sexta-feira, quando estas não tinham aulas da parte da tarde.

Em suma, esta atividade superou as nossas expetativas pois inicialmente devido à localização do nosso *stand*, pensávamos que não iríamos ter muita afluência, no entanto, existiram períodos em que existiram grupos em espera para que algum de nós estivesse disponível para acompanhá-los na experimentação do circuito de treino.

3.2.9. SNOWBOARD E SKI: VISITA DE ESTUDO À SERRA DA ESTRELA – 12º ANO

Esta atividade foi destinada aos alunos do 12º ano da ESFH. A atividade tinha como objetivo a visita à Serra da Estrela com o intuito de os alunos realizarem desportos de neve como o Snowboard e o Ski. A atividade decorreu nos dias 19 e 20 de Janeiro e foi organizada pelo DEF, com a colaboração do NE da ESFH e contou com a participação de 146 participantes.

No 1º dia, a saída foi feita por volta das nove horas e envolveu atividades como a visita à exposição da Biodiversidade e Geologia da Serra mais alta do país e a visita à Universidade da Beira Interior. Esta última visita foi bastante pertinente uma vez que grande parte dos alunos irá para a faculdade no próximo ano, servindo para esclarecer algumas dúvidas acerca da oferta educativa desta universidade. Já no final do dia, chegados à instalação hoteleira, os alunos foram distribuídos por “Chalés”, existindo uma reunião prévia acerca das regras a cumprir por parte de todos os alunos. Nesta noite, acompanhado pela PC, realizamos uma ronda a todas as “chalés” para assegurarmos que todos os alunos estavam em segurança e faziam cumprir todas as regras. Detetamos várias condutas inapropriadas e algumas regras quebradas, o que já era esperado dado o envolvimento e a idade dos alunos participantes.

O último dia foi destinado à prática desportiva na Neve. As condições climatéricas estavam propícias à prática do Snowboard e do Ski e os alunos

participaram com grande entusiasmo e diversão. A parte da manhã foi destinada a aulas técnicas acerca das modalidades e a parte da tarde serviu para pôr em prática aquilo que aprenderam nessa manhã. Como ponto menos positivo é de referir que uma aluna se lesionou e foi necessário deslocar-se ao hospital mais próximo.

Este tipo de atividades permite que a relação professor-aluno seja um pouco diferente da relação estabelecida no contexto de sala de aula, existindo um ambiente mais descontraído, favorecendo uma interação mais próxima e amigável, no entanto assegurei sempre a distinção de papéis existente entre ambos.

Esta iniciativa foi bastante pertinente pois ofereceu aos alunos a oportunidade de experimentarem pela primeira vez, em grande parte dos casos, este tipo de desportos. Até para mim enquanto professor-estagiário foi uma excelente oportunidade, uma vez que foi a primeira vez que experimentei este tipo de desportos, despertando em mim um gosto muito forte, aumentando também a minha cultura desportiva.

Como pontos positivos é de destacar a “Aquisição de novos conhecimentos e vivências desportivas, o empenho, participação e bom comportamento dos alunos, o empenho e interajuda dos professores, a disponibilidade e simpatia de todos os colaboradores da atividade, a cobertura televisiva da atividade pela RTP1 (dia 20 janeiro no programa "Portugal em direto" e dia 21 no "Jornal da tarde"), pela SIC (dia 20 janeiro no telejornal) e pelo Correio da Manhã durante a tarde de 20 Janeiro.” (relatório de atividade – Visita à Serra da Estrela). Como pontos menos positivos foi a falta de um transporte que ajudasse na logística necessária, bem como, o auxílio a alunos que necessitassem de se deslocar ao hospital, sendo este um dos fatores a melhorar numa próxima atividade.

3.2.10. BATISMO DE SURF – 11º ANO

Esta atividade foi destinada aos alunos do 11º ano da ESFH e às alunas que participaram de forma ativa no projeto desenvolvido por mim, o CTF. Como forma de agradecimento pela ajuda prestada em outros eventos/atividades e pela presença assídua no CTF, solicitei ao DEF que aceitasse a inscrição de

algumas alunas do 12º ano. Essa solicitação foi aceite e algumas das alunas demonstraram interesse em participar nesta atividade.

O batismo de Surf decorreu no dia 5 de Junho, na praia de Matosinhos e contou com a presença de 87 alunos. Os alunos dispuseram de uma aula de Surf, que para a grande maioria deles foi a primeira experiência nesta modalidade, e aprenderam algumas técnicas inerentes à mesma. Tal como na visita de estudo à Serra da Estrela, também esta atividade foi importante para aumentar o gosto pelo desporto e a Cultura desportiva dos alunos. Também para mim enquanto professor-estagiário esta experiência foi extremamente benéfica, pois foi a primeira vez que contactei com o Surf, despertando em mim um enorme interesse e vontade de repetir a prática desta modalidade. Foi mais um momento importante do estágio pois consegui praticar mais uma modalidade desportiva, o que aumenta ainda mais a minha cultura desportiva.

Como pontos positivos é de salientar a “Aquisição de novos conhecimentos e vivências desportivas, o empenho, participação e bom comportamento dos alunos, o empenho e interajuda dos professores, o reforço das relações professor /aluno e aluno/aluno e a alegria contagiante dos alunos participantes.” (relatório de atividade – Batismo de Surf). Como pontos menos positivos ou a melhorar não foram mencionadas quaisquer falhas no relatório elaborado.

3.2.11. PEDDY-PAPER FRANCISCO DE HOLANDA

Esta atividade decorreu no último dia de aulas do 11º e 12º ano, no dia 6 de Junho e teve como participantes todos os alunos da ESFH. A atividade decorreu durante todo o dia e tinha como objetivo a realização de um peddy-papper cultural na zona da Penha.

Cada turma foi acompanhada por um professor, e em equipa, realizaram as tarefas propostas pelo guião pré-estabelecido. Iniciamos um percurso pedestre até ao Teleférico de Guimarães e a partir desse meio de transporte deslocamo-nos para o Santuário da Penha, de onde iniciou o peddy-paper.

Eu acompanhei a minha turma residente, o 12º LH2, e foi sem dúvida uma das atividades mais marcantes do EP. O facto de ser o último dia de aulas e devido ao bom ambiente que estava instalado na relação professor-aluno e

aluno-aluno, a interação durante este dia foi um pouco diferente do habitual, dando para perceber que enquanto professor, consegui agarrar a confiança dos meus alunos. Durante este dia de convívio, foram várias as peripécias contadas pelos alunos acerca das aulas, dando para perceber que gostaram bastante de me ter como seu professor, o que me marcou bastante.

É mais uma vez uma atividade bastante oportuna e útil, pois permitiu aos alunos descobrirem e saberem um pouco mais sobre a sua cidade, e para muitos, foi também a primeira vez que andaram de teleférico. Neste aspeto, é de destacar o trabalho do DEF da ESFH, pelo excelente PAA que desenvolveu ao longo deste ano letivo.

3.2.12. XICO FUN CAMP: ACAMPAMENTO E ATIVIDADES RADICAIS – 10º ANO

Esta atividade foi destinada aos alunos de 10º ano da ESFH e decorreu na Barragem da Queimadela em Fafe. A atividade decorreu nos dias 12 e 13 de Junho, já após o término das aulas do 11º e 12º ano, mas contou na mesma com a colaboração do NE da ESFH. O Xico Fun Camp contou com a presença de 104 alunos e incluiu atividades como a canoagem, o slide, a escalada, os trilhos pedestres, percursos de BTT, *Slackline* e um acampamento.

Esta atividade contribuiu bastante para o aumento da cultura desportiva dos alunos mais jovens da ESFH, pois existiu uma grande diversidade de atividades que nem sempre são acessíveis à maior parte da população. Mais uma vez é de salientar a pertinência das atividades organizadas pelo DEF, oferecendo sempre propostas diferenciadas e enriquecedoras, do ponto de vista desportivo, aos seus alunos. Mais uma atividade que permitiu reforçar a relação professor-aluno, sempre de forma controlada, para que não existissem excessos por parte dos alunos, apesar do contexto.

Todas as atividades decorreram sobre a vigilância dos professores e dos monitores de atividades radicais da empresa que assegurou a atividade, não existindo qualquer problema a nível da segurança dos alunos envolvidos. Estas atividades requerem um especial cuidado com a segurança dos participantes uma vez que decorrem em ambientes propícios a descuidos, como é por exemplo o slide/escalada e o meio aquático.

3.3. ÁREA 4: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

“Esta área engloba atividades e vivências importantes na construção da competência profissional, numa perspectiva do seu desenvolvimento ao longo da vida profissional, promovendo o sentido de pertença e identidade profissionais, a colaboração e a abertura à inovação.” (Matos, 2013, p.7).

Na minha opinião, a profissão docente necessita de profissionais multidisciplinares e capazes de se adaptarem aos fatores que determinam o público com quem vai trabalhar e por isso considero esta função bastante complexa. O surgimento de dificuldades deve ser aproveitado com o objetivo de trabalharmos sobre elas de modo a construirmos um saber mais alargado. Cabe assim ao professor não “parar no tempo” e ir-se adaptando e informando acerca das novas tendências e necessidades das populações. A desatualização de conhecimentos ou a focalização em alguns deles pode levar a que os professores fiquem “desatualizados”, por isso é necessário que estejam em constante evolução de modo a abrangerem todas as áreas do Desporto.

Ao longo do meu EP, várias foram as oportunidades de enriquecimento pessoal e profissional que a escola me disponibilizou. Sabendo da necessidade de ter de estar em constante evolução, frequentei todas as formações / palestras disponibilizadas pela ESFH, onde consegui acrescentar algo à minha formação individual.

O primeiro projeto realizado e que me ajudou no meu desenvolvimento profissional foi o Projeto de Formação Individual (PFI). Este projeto foi o ponto de partida do EP, onde construí algumas expectativas daquilo que seria o EP, bem como, defini alguns objetivos a cumprir nas diferentes áreas de desempenho.

É de extrema importância referir a importância que a FADEUP e a ESFH tiveram neste processo de desenvolvimento profissional, pois ambas as instituições me proporcionaram um desenvolvimento em várias áreas de atuação. No último ano, na ESFH, frequentei uma formação de Dança interna, organizei e frequentei uma formação de Judo para professores e uma palestra de Nutrição. Estes pontos foram sem dúvida uma mais-valia para este ano de

EP, pois lecionei ambas as modalidades e certamente me será também útil no futuro.

3.3.1. FORMAÇÃO DE DANÇA – ESFH

A formação interna de Dança, decorreu ao longo de alguns dias do mês de Novembro no auditório da ESFH e foi toda ela orientada pela PC, a professora Manuela Brochado. Esta iniciativa estava destinada a todos os professores que constituem o DEF.

Por considerar que, em contexto escolar, a abordagem da dança é uma tarefa bastante complicada, achei pertinente e importante participar nesta formação, pois um dos conteúdos a lecionar no 3º Período era a modalidade de Dança. A formação incidiu na aprendizagem dos passos básicos do Cha-cha-cha, do Merengue, do Jive e do Samba de Salão.

As questões culturais, a interação entre géneros e a heterogeneidade dos grupos faz com que esta modalidade tenha de ter um especial cuidado na forma como é lecionada. “Consideramos que nem sempre é de fácil abordagem a dança na escola. Este pressuposto está ligado a questões culturais, à obrigatoriedade de interação entre géneros e à existência de heterogeneidade dos mesmos em algumas turmas e também ao facto de alguns docentes não terem experienciado a área na formação inicial, o que lhes confere algum desconforto face à exposição.” (Relatório de atividade – Formação de Dança)

Por todos os fatores mencionados anteriormente é fundamental para um professor possuir ferramentas que consigam captar a atenção dos alunos para a modalidade.

“Pensamos que é muito importante que todos os docentes proporcionem estas vivências aos seus alunos, contribuindo dessa forma para uma formação integral e eclética dos seus alunos, pelo que se sugere, sempre que possível, a junção de turmas e a abordagem feita por mais do que um professor, contribuindo para um ambiente mais propício de ensino aprendizagem.” (Relatório de atividade – Formação de Dança).

A formação foi sem dúvida uma mais-valia para o desempenho das minhas funções como professor na leção do Samba de Salão e do Jive,

tal foi o sucesso e prazer que senti na orientação desta modalidade. Outro ponto positivo a salientar da formação foi a dinâmica e interação que existiu por parte dos professores presentes. Como pontos menos positivos é de referir a pouca adesão dos professores do DEF.

3.3.2. FORMAÇÃO DE JUDO PARA PROFESSORES DE EF

A formação de Judo decorreu no dia 22 de Março no Auditório da ESFH e foi orientada pelo Professor Doutor Rui Veloso, responsável pela unidade curricular de Didática do Judo na FADEUP. Foi com enorme alegria que o professor Rui aceitou o convite que o NE lhe endereçou e por isso aproveito para lhe agradecer o grande gesto que teve para connosco.

“Esta formação foi organizada com o intuito de fornecer aos professores ferramentas para a lecionação do judo na escola. Para tal foi convidado o Professor Rui Veloso, figura muito conhecida e respeitada do Judo Nacional.” (Relatório de atividade – Formação de Judo).

Toda a formação foi organizada pelo NE, desde a elaboração dos panfletos de divulgação, aos cartazes, às fichas de inscrição e à angariação de voluntários para a demonstração das progressões de aprendizagem. Foi uma organização de atividade que foi um pouco trabalhosa, pois o público-alvo eram todos os professores de EF do concelho de Guimarães.

Para tal, elaboramos e enviamos para as escolas EB 2,3/S do concelho cartazes A3 com a divulgação da formação e *flyers* informativos acerca do evento, acompanhados de uma ficha de inscrição. Elaboramos uma planificação da formação em conjunto com o professor Rui Veloso, de acordo com as necessidades mais evidentes ao nível do Judo em contexto escolar e conseguimos trazer alguns dos nossos alunos para nos ajudarem na exemplificação de alguns exercícios. Além disso, no dia do evento todos os professores presentes tiveram direito a uma capa, um bloco e uma caneta da “Areal”, que nos patrocinou no evento, e um CD elaborado pelos professores de Judo da FADEUP com demonstrações de progressões pedagógicas. Além

disso, existiu também um *coffee-break* oferecido aos participantes, que foi elaborado pelo NE em colaboração com o Bar da ESFH.

“A fase inicial da sessão foi direcionada para os jogos lúdicos, em pé e no solo, que estão orientados para a iniciação da modalidade. Com o desenrolar da sessão foram sendo apresentados exercícios pelo professor, com recurso a demonstração por parte dos alunos convidados. Após apresentar as formas de introdução do judo, o professor passou então para as técnicas de imobilização, recorrendo uma vez mais à demonstração realizada pelos alunos. Depois de um pequeno *coffee-break* seguiram-se as quedas específicas do judo assim como algumas projeções básicas. Para finalizar a formação houve ainda tempo para o ensino de algumas técnicas de defesa pessoal em casos de assaltos com armas brancas.” (Relatório de atividade – Formação de Judo).

Estiveram reunidas todas as condições para realizarmos uma formação de qualidade e 100% gratuita para todos os interessados em participar. Apesar disso, a adesão dos professores do concelho ficou um pouco abaixo das expectativas, o que após reflexão, deve estar diretamente relacionado com o horário em que a formação foi realizada (15h-17.30h) e com a falta de divulgação por parte dos coordenadores dos DEF das respetivas escolas. Apesar disso, o feedback recolhido por parte dos professores participantes foi bastante satisfatório, bem como para nós, enquanto professores que assistiram à formação, onde os conteúdos formam muito bem esclarecidos por parte do professor, contribuído para o nosso desenvolvimento na lecionação da modalidade.

3.3.3. PALESTRA DE NUTRIÇÃO: NUTRIÇÃO CONSCIENTE

A palestra de nutrição, decorreu no dia 8 de Março no auditório da ESFH e teve como público-alvo todos os alunos participantes no “projeto do Futsal feminino” do meu colega de estágio Luís Monteiro e no Clube de Treino Funcional, projeto desenvolvido por mim. Esta iniciativa, foi toda ela organizada

pelo NE e teve como objetivo aliar a prática desportiva já desenvolvida pelos alunos a uma alimentação equilibrada, de forma a incutir hábitos de vida saudáveis.

A palestra teve uma adesão excelente por parte dos alunos que integravam os projetos o que demonstra o interesse e a motivação que dispunham para participarem nos projetos que disponibilizamos para eles. Para tal, o NE, contactou uma Nutricionista, a doutora Carla Freitas, que aceitou de bom grado o nosso convite para esclarecer algumas dúvidas e lançar algumas dicas acerca da alimentação equilibrada.

“Na parte inicial da sua comunicação, a palestrante começou por falar da roda dos alimentos e dos seus constituintes, bem como das porções diárias recomendadas para cada grupo de alimentos. Nesse seguimento foi abordada a importância do pequeno almoço e o tipo de alimentos a incluir nesta refeição, não descurando as restantes refeições. Para um melhor entendimento sobre que tipo de alimentos escolher e como elaborar/confecionar cada uma das refeições, foi explicado através de imagens como devemos ler os rótulos para que possamos construir o prato da melhor forma possível. Na parte fundamental da palestra a palestrante focou-se essencialmente nas gorduras e nos açúcares presentes nos alimentos que consumimos diariamente, de forma a consciencializar e alertar os alunos para que optem por alimentos mais saudáveis. Para finalizar, o exercício físico aliado à nutrição foi o tema abordado de forma a esclarecer a plateia da importância de aliar o exercício físico a uma alimentação saudável.” (Relatório de atividade – Palestra de Nutrição).

Como professor, considero a participação e a organização desta atividade uma mais-valia, pois fui muitas vezes confrontado ao longo do ano com perguntas acerca da alimentação às quais muitas das vezes não sabia responder. Esta palestra ofereceu-me mais bases acerca do tema e fez-me lembrar de alguns conteúdos já aprendidos nas unidades curriculares de Nutrição Desportiva.

CAPÍTULO IV - ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO: IMPACTO DO CLUBE DE TREINO FUNCIONAL (CTF) NA MELHORIA DA APTIDÃO FÍSICA E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

1. RESUMO

Este estudo de investigação-ação tem como principal objetivo perceber, se com o incremento de mais momentos de atividade física ao nível escolar, é possível melhorar os níveis de aptidão física e da composição corporal dos nossos alunos. Para além disso, irei verificar a sua predisposição para a prática de atividade no final do programa de treinos. Este estudo surge com a necessidade de colmatar uma lacuna que identifiquei na minha turma residente, que se apresenta como uma turma que apenas possuía um aluno que praticava atividade física fora do contexto escolar. Desta forma decidi criar o Clube de Treino Funcional (CTF), com o intuito de oferecer à comunidade escolar mais dois momentos semanais de prática desportiva. Participaram 30 alunos oriundos de dois grupos distintos: 15 deles pertencentes à minha turma residente, que apenas praticavam aulas de Educação Física e os outros 15 pertencentes ao CTF, realizando em simultâneo aulas de Educação Física e as aulas de Treino Funcional. As aulas de Educação Física tinham a duração de 90 minutos e eram realizadas pelos alunos duas vezes por semana e os treinos inerentes ao CTF tinham a duração de 60 minutos também eles realizados duas vezes por semana. Assim sendo, foram definidos como objetivos principais: 1) Avaliar e comparar os efeitos da participação dos alunos nos treinos do Clube de Treino Funcional com os alunos que apenas praticaram Educação Física, ao nível da aptidão física e da composição corporal. Para avaliar a aptidão física foi utilizada a bateria de testes *Fitnessgram* e a percentagem de massa gorda (%MG) foi medida através de uma balança de bio impedância. No que toca predisposição dos alunos para prática do exercício físico após o final do estudo foi aplicado um questionário relacionado com a Intenção de Prática de Exercício Físico. Todos os dados foram analisados a partir das suas médias e percentagens de evolução entre as avaliações iniciais e finais. Os resultados demonstraram que os alunos que frequentaram o CTF obtiveram melhores resultados em todos os testes que foram avaliados, bem como, terminaram este ano letivo com maior

predisposição para a prática desportiva, dando mais importância ao exercício físico.

PALAVRAS-CHAVE: APTIDÃO FÍSICA, TREINO FUNCIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, FITNESSGRAM

2. ABSTRACT

This study of action research has as main objective to realize, if with the increment of more moments of physical activity at the school level, it is possible to improve the levels of physical fitness and the body composition of our students. In addition, I will check your predisposition to practice at the end of the training program. This study arises from the need to fill a gap that I identified in my resident class, which presents itself as a group where only one of the students practiced physical activity outside the school context. In this way I decided to create the Functional Training Club (CTF), with the intention of offering the school community two more weekly moments of sports practice. Thirty students from two different groups participated: 15 of them belonged to my resident group, who only practiced Physical Education classes and the other 15 belonging to the CTF, performing simultaneously Physical Education classes and Functional Training classes. Physical Education classes lasted 90 minutes and were performed by the students twice a week and the training sessions in the CTF lasted for 60 minutes, also performed twice a week. Thus, the main objectives were: 1) To evaluate and compare the effects of the students' participation in the training of the Functional Training Club with the students who only practiced Physical Education, in terms of physical fitness and body composition. To evaluate the physical fitness, the Fitnessgram test battery was used and the percentage of fat mass (% MG) was measured through a bio impedance scale. Regarding the predisposition of the students to practice physical exercise after the end of the study, a questionnaire related to the Intent of Physical Exercise Practice was applied. All data were analyzed from their means and percentages of evolution between the initial and final evaluations. The results showed that the students who attended the CTF obtained better results in all the tests that were evaluated, as well as, they finished this school year with greater predisposition to the sport, giving more importance to the physical exercise.

KEYWORDS: PHYSICAL FITNESS, FUNCTIONAL TRAINING, PHYSICAL EDUCATION, FITNESSGRAM

3. INTRODUÇÃO

O presente estudo está relacionado com as tarefas inerentes ao Desenvolvimento Profissional. O professor-estagiário deve recorrer à investigação de modo a averiguar se a sua prática está a sortir efeitos, ajudando-o a entender e a potenciar o seu ensino na escola.

Numa época em que existem preocupações relevantes com a inatividade física das populações, é importante elaborar e implementar estratégias que combatam essas preocupações. Enquanto professor de EF, encontro-me num lugar privilegiado para intervir sobre essa problemática uma vez que são muitos os alunos que “passam pelas nossas mãos”. Cabe-nos a nós sermos os primeiros a incutir-lhes hábitos de vida saudável de modo a que estes os aproveitem para a vida.

Depois de analisar as fichas de caracterização individual da minha turma, verifiquei que existia um número muito reduzido de alunos a praticar atividade física fora do contexto escolar, o que me alarmou bastante. Dada a reduzida carga horária da disciplina senti a necessidade de arranjar uma estratégia para aumentar o tempo de prática desportiva dos meus alunos. Uma vez que fora do contexto escolar lecionava aulas de TF, decidi implementar esse tipo de aulas para toda a comunidade escolar, dando origem à criação do Clube de Treino Funcional (CTF) da ESFH. O CTF desenrolou-se ao longo do 2º e 3º períodos e estava aberto a todos os elementos da comunidade escolar, duas vezes por semana com a duração de uma hora.

Após a implementação destes treinos, surgiu a necessidade de averiguar se os resultados produzidos por este tipo de treino foram significativos tanto a nível da ApF como a nível do impacto para o futuro dos participantes no gosto e participação no desporto.

3.1. A APTIDÃO FÍSICA (APF) NA ESCOLA

O desenvolvimento da ApF e a forma como os alunos devem consegui-la está descrito nas finalidades dos programas de EF ao longo de todo o percurso escolar dos alunos. Segundo os programas de EF, os alunos deverão ser capazes de “elevar o nível funcional das capacidades condicionais e

coordenativas gerais, particularmente da resistência geral, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação, de execução, de deslocamento e de resistência, bem como das destrezas gerais e específicas”.

De acordo com Nahas et al. (2004), os programas de EF têm sido elaborados tendo em conta os desportos formais, pois supõe-se que a prática desportiva por si só, produzirá os benefícios esperados pela disciplina ao nível do desenvolvimento de habilidades motoras, da aptidão física, do desenvolvimento sócio pessoal e do estilo de vida ativo. No entanto, por muito que consigamos oferecer aos alunos um bom tempo de empenhamento motor este nunca será significativo na melhoria das suas capacidades motoras, pois existem um conjunto de fatores que não abonam nesse sentido, como: a reduzida carga horária oferecida à disciplina, o elevado número de alunos e o reduzido espaço de trabalho.

Como o objetivo é inculcar hábitos de vida saudáveis e tornar a atividade física uma experiência positiva, é fundamental que os alunos dominem os conceitos básicos da aptidão física, gostem de praticar exercício físico e sintam motivação para prolongar essa prática ao longo do tempo. Segundo Pangrazi (1994), existem algumas estratégias que podem ajudar os alunos a ver a atividade física como uma experiência positiva: expondo-os a uma grande variedade de exercícios, fazê-los perceber os objetivos dos exercícios e dar-lhes feedback constante acerca do seu desempenho de forma a mantê-los motivados.

3.2. TREINO FUNCIONAL (TF)

Segundo Blumer et al. (2013), o TF é um treino que não explora apenas os músculos, mas também o seu movimento, com o objetivo de fazer com que a produção desse movimento seja realizada de forma eficiente. Ainda segundo os mesmos autores, o principal objetivo do TF, é desenvolver a ApF dos indivíduos através de um planeamento individualizado e personalizado, ajudando-o a melhorar nas suas atividades do quotidiano. Como existe a necessidade de aliar o trabalho dos músculos ao trabalho do movimento, este tipo de treino vai oferecer aos alunos uma boa capacidade motora.

Segundo Gambetta (2007), a base do TF é o treino em circuito, que se caracteriza por ser um treino intervalado de força, baseado no número de repetições no menor tempo possível ou no máximo de repetições em determinado tempo. Os grupos musculares devem ser alternados de exercício para exercício. Ainda segundo o mesmo autor, o TF aparece como um bom meio de melhoria da aptidão física, pois solicita simultaneamente as capacidades condicionais e coordenativas, focando-se no maior número de movimentos multiarticulares possível, nos diversos planos de movimento. O TF assenta em 4 pilares do desenvolvimento humano: a locomoção (suporte do centro de massa), o agachar (baixar e elevar o centro de massa), o puxar e empurrar (deslocamento do centro de massa), e o rodar (mudança de direção e produção de força rotacional).

De acordo com Boyle (2004), o planeamento dos circuitos de treino deve estar sustentado em três princípios fundamentais: aprender primeiro os exercícios básicos; começar a treinar com o peso corporal; e progredir do simples para o mais complexo. No entanto é preciso salientar que nem todos os exercícios com o peso do corpo ou com pesos livres são considerados exercícios funcionais. Os exercícios apenas são considerados funcionais se o objetivo destes for ao encontro da função que se quer melhorar ou desenvolver.

Tendo em conta todos os fatores enumerados anteriormente é possível motivar os alunos para a prática deste tipo de treino através de uma constante estimulação das suas capacidades. A variabilidade de exercícios é fundamental neste programa de treino, uma vez que irá oferecer aos alunos um bom reportório de estímulos que poderão ser utilizados por estes fora do contexto escolar.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL:

- Avaliar e comparar os efeitos da participação dos alunos nos treinos do Clube de Treino Funcional da ESFH com os alunos que apenas praticaram Educação Física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Avaliar a aptidão física e a Composição Corporal através da aplicação da bateria de testes *Fitnessgram*, do Índice de Massa Corporal (IMC) e da percentagem de gordura corporal (%GC), antes e após a participação dos alunos no CTF;
- Comparar os resultados obtidos nos dois grupos da amostra;
- Avaliar a predisposição dos adolescentes para a prática de exercício regular, após o término do programa de exercício físico.

5. METODOLOGIA

5.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra foi constituída por 30 alunos do 10º, 11º e 12º ano, do ensino secundário, com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos, sendo 24 do género feminino e 6 do género masculino. Os alunos dividiam-se por dois grupos, o grupo que realizava aulas de Educação Física e frequentava o Clube de Treino Funcional em simultâneo (Grupo CTF) e um outro grupo que apenas frequentava aulas de Educação Física (Grupo EF).

5.2. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

O teste **Fitnessgram**, foi utilizado para avaliar a Aptidão Física dos alunos participantes no estudo. Este teste foi utilizado em detrimento de outros por ser um teste que não exige a disponibilização de muito material e também por não necessitar do dispêndio de muito tempo para a realização do mesmo. Segundo o manual do *Fitnessgram*, o programa avalia três componentes da Aptidão Física: a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular.

Este programa apresenta diferentes testes para as diferentes áreas da Aptidão Física. Os testes utilizados neste estudo foram o Vaivém (aptidão aeróbia); os Abdominais (força e resistência abdominal); Extensões de Braços (força superior) e o Senta e Alcança (Flexibilidade).

O **IMC**, segundo o manual do *Fitnessgram*, estabelece a relação entre o peso (quilogramas) e a altura (metros), através da fórmula: $\text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}$. Através deste resultado conseguimos afirmar se o peso da pessoa se adequa à sua estatura, mediante as tabelas de resultados do IMC.

Ainda segundo o mesmo manual, este teste não é recomendado para avaliar a Composição Corporal, uma vez que não nos dá informação sobre a percentagem de massa gorda dos indivíduos. No caso dos indivíduos que apresentam um elevado valor de IMC, é importante perceber qual a sua percentagem de massa gorda, para podermos concluir se esses valores se devem realmente ao excesso de massa gorda. Assim, decidi também avaliar a %MG dos alunos através de uma Balança de Bio impedância.

A **Balança de Bio impedância – Tanita**, foi o instrumento utilizado para avaliar a %MG dos alunos. Segundo Zanin (2017), os aparelhos de bio impedância conseguem avaliar a percentagem de gordura, porque emitem uma corrente elétrica que atravessa todo o corpo. Essa corrente viaja facilmente pela água e, por isso, tecidos muito hidratados, como os músculos, deixam a corrente passar rapidamente. A resistência à passagem da corrente na gordura e nos ossos é diferente da resistência apresentada pelos músculos (por possuírem mais água), o que cria um diferencial que permite ao aparelho retirar os dados da %MG. A avaliação foi realizada com os indivíduos descalços e na posição de pé.

Além destes métodos de avaliação, convidei também todos os indivíduos da amostra a participarem numa palestra de nutrição – **Nutrição Consciente**, de forma a sensibilizá-los para uma alimentação saudável, que é essencial estar aliada ao exercício físico.

As aulas do **Clube de Treino Funcional (CTF)** contiveram uma grande diversidade de exercícios e de estímulos de modo a potenciar a melhoria das capacidades físicas dos alunos participantes. O treino em circuito com alternância entre os tempos de exercício e os tempos de descanso foi o método que mais prevaleceu.

Por fim, e com o objetivo de avaliar a **intenção futura de prática desportiva** dos alunos, pedi que no final do programa respondessem a um pequeno questionário (Anexo I), composto por quatro questões de resposta fechada, de modo a verificar a sua predisposição ou não, para a prática de atividade física. As respostas ao questionário são dadas segundo uma escala de Likert de sete pontos.

5.3. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Todos os dados foram inseridos no programa *Microsoft Excel*, e foram analisadas as médias e as percentagens de evolução para cada um dos itens avaliados.

6. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

6.1. APTIDÃO FÍSICA

Os primeiros dados a serem apresentados são os relativos ao teste *Fitnessgram*, que engloba a Aptidão Aeróbia, a Força e Resistência Abdominal, a Força Superior, a Flexibilidade, assim como, o IMC e a %MG. De seguida irei expor, para cada um dos testes, os resultados médios das avaliações iniciais e finais bem como a percentagem de evolução média de cada um dos testes.

6.1.1. Aptidão Aeróbia: Teste Vaivém

Na Tabela 1, serão apresentados os resultados relativos ao teste do Vaivém.

Tabela 1 – Resultados teste Vaivém

	MÉDIA AVALIAÇÃO INICIAL	MÉDIA AVALIAÇÃO FINAL	DIFERENÇA	% EVOLUÇÃO
GRUPO CTF	17,93 TRAJETOS	26,07 TRAJETOS	8,14 TRAJETOS	45,4%
GRUPO EF	19,13 TRAJETOS	22,73 TRAJETOS	3,6 TRAJETOS	18,8%

No que diz respeito à aptidão aeróbia ambos os grupos apresentaram melhorias, destacando-se o grupo do CTF. Este apresentou um aumento de 45,4% nos trajetos percorridos quando comparadas as avaliações inicial e final. Apesar de o grupo que apenas realizava aulas de EF apresentar melhores resultados na avaliação inicial (19,13 trajetos), a sua evolução foi mais reduzida (18,8%) e teve um resultado final mais baixo comparativamente ao grupo do CTF.

6.1.2. Força e Resistência Abdominal: Abdominais

Na Tabela 2, serão apresentados os resultados relativos ao teste dos abdominais.

Tabela 2 – Resultados teste Abdominais

	MÉDIA AVALIAÇÃO INICIAL	MÉDIA AVALIAÇÃO FINAL	DIFERENÇA	% EVOLUÇÃO
GRUPO CTF	17,47 REPS	21 REPS	3,53 REPS	20,2%
GRUPO EF	25,67 REPS	27,53 REPS	1,86 REPS	7,3%

No que toca à força e resistência abdominal ambos os grupos apresentaram melhorias, destacando-se o grupo do CTF. Este obteve uma evolução de 20,2% na realização do teste dos abdominais e grupo de EF obteve uma evolução de 7,3%. Neste teste o grupo da EF apresenta melhores resultados tanto na avaliação inicial (25,67 trajetos) como na avaliação final (27,53 trajetos).

6.1.3. Força Superior: Extensões de braços

Na Tabela 3, serão apresentados os resultados relativos ao teste das extensões de braços.

Tabela 3 – Resultados teste Extensões de braços

	MÉDIA AVALIAÇÃO INICIAL	MÉDIA AVALIAÇÃO FINAL	DIFERENÇA	% EVOLUÇÃO
GRUPO CTF	6,8 REPS	8,73 REPS	1,93 REPS	28,4%
GRUPO EF	9,27 REPS	11,06 REPS	1,79 REPS	19,3%

Relativamente ao teste das extensões de braços, também aqui ambos os grupos apresentaram melhorias comparando a avaliação inicial com a avaliação final, destacando-se o grupo do CTF. Este conseguiu uma melhoria de 28,4% na realização deste teste e o grupo de EF obteve uma evolução de 19,3%. Também aqui o grupo de alunos das aulas de EF apresentou melhores

resultados tanto na avaliação inicial (9,27 repetições) como na avaliação final (11,06 repetições).

6.1.4. Flexibilidade: Senta e alcança

Na Tabela 4, serão apresentados os resultados do teste do senta e alcança, para ambos os membros inferiores.

Tabela 4 – Resultados teste Senta e Alcança

Perna Direita	MÉDIA AVALIAÇÃO INICIAL	MÉDIA AVALIAÇÃO FINAL	DIFERENÇA	% EVOLUÇÃO
GRUPO CTF	18,67 CM	20,47 CM	1,8 CM	9,6%
GRUPO EF	18,37 CM	18,73 CM	0,4 CM	2,2%

Perna Esquerda	MÉDIA AVALIAÇÃO INICIAL	MÉDIA AVALIAÇÃO FINAL	DIFERENÇA	% EVOLUÇÃO
GRUPO CTF	20,72 CM	22 CM	1,28 CM	6,2%
GRUPO EF	18,53 CM	19,37 CM	0,84 CM	4,5%

Em ambas as pernas, os dois grupos obtiveram melhorias nos resultados, destacando-se o grupo do CTF. Este obteve uma evolução de 9,6% na flexibilidade da perna direita e uma evolução de 6,2% na flexibilidade da perna esquerda. O grupo de EF obteve uma evolução mais reduzida, apresentando uma melhoria na perna direita de 2,2% e de 4,5% na perna esquerda. Além de obter a melhor evolução o grupo do CTF detém também os melhores resultados na avaliação inicial (18,67cm / 20,72cm) e final (20,47cm / 22cm) em ambas as pernas comparativamente com os alunos das aulas de EF.

6.1.5. Índice de Massa Corporal (IMC)

Na Tabela 5, serão apresentados os resultados relativos ao Índice de Massa Corporal dos alunos.

Tabela 5 – Resultados do IMC

	MÉDIA AVALIAÇÃO INICIAL	MÉDIA AVALIAÇÃO FINAL	DIFERENÇA	% EVOLUÇÃO
GRUPO CTF	26,6	25,83	-0,77	-2,9%
GRUPO EF	23,58	23,11	-0,47	-2%

No que diz respeito ao IMC, ambos os grupos reduziram os seus valores quando comparadas as avaliações iniciais e finais, havendo maiores reduções nos alunos pertencentes ao grupo do CTF. Este grupo obteve uma redução do IMC em 2,9% e o grupo das aulas de EF apresentou uma redução de 2%. Apesar da maior redução do nível de IMC, o grupo do CTF apresenta valores mais elevados na avaliação inicial (26,6) e na avaliação final (25,83) relativamente ao grupo das aulas de EF.

6.1.6. Percentagem Massa Gorda (%MG)

Na Tabela 6, serão apresentados os resultados da percentagem de massa gorda dos alunos.

Tabela 6 – Resultados da %MG

	MÉDIA AVALIAÇÃO INICIAL	MÉDIA AVALIAÇÃO FINAL	DIFERENÇA	% EVOLUÇÃO
GRUPO CTF	32,89%MG	30,93%MG	-1,96%MG	-6%
GRUPO EF	28,79%MG	27,74%MG	-1,05%MG	-3,6%

Os resultados da %MG demonstram que houve uma redução desse valor em ambos os grupos desde a avaliação inicial até à avaliação final e essa redução ficou mais evidente no grupo do CTF. Este grupo apresentou uma redução de 6% da %MG dos seus alunos, por outro lado, o grupo das aulas de EF apresentou uma redução de 3,6%. Apesar da maior redução o grupo do CTF é o que apresenta os valores mais elevados de %MG na avaliação inicial (32,89%) e final (30,93%).

6.2. PREDISPOSIÇÃO/INTENÇÃO FUTURA PARA A PRÁTICA DESPORTIVA

Neste ponto irei mostrar os dados acerca do questionário sobre a prática de atividade física futura dos alunos. Uma vez que todos os envolvidos não

praticavam qualquer atividade física fora do contexto escolar achei pertinente implementar este pequeno questionário para verificar se estes irão prolongar a sua prática desportiva durante o período de férias letivas (próximos 3 meses). Os resultados serão apresentados pela média das respostas dos alunos.

Na Tabela 7, serão apresentados os resultados médios das respostas dos alunos de ambos os grupos ao questionário.

Tabela 7 – Resultados do questionário de Predisposição/Intenção Futura Para a Prática Desportiva

1. FAZER EXERCÍCIO PELO MENOS 3X/SEMANA SERÁ ALGO DE...	
1 - MUITO DIFÍCIL ... 7 – MUITO FÁCIL	MÉDIA
GRUPO TF	5,2
GRUPO EF	4,6
2. ATÉ QUE PONTO SENTE CONTROLE PESSOAL SOBRE A SUA CAPACIDADE PARA FAZER EXERCÍCIO FÍSICO, PELO MENOS 3X/SEMANA?	
1 – NENHUM CONTROLE ... 7 – MUITO CONTROLE	MÉDIA
GRUPO TF	5,1
GRUPO EF	4,1
3. ATÉ QUE PONTO ESTÁ CONFIANTE EM FAZER EXERCÍCIO FÍSICO, PELO MENOS 3X/SEMANA?	
1 – NADA CONFIANTE ... 7 – MUITO CONFIANTE	MÉDIA
GRUPO TF	4,7
GRUPO EF	3,8
4. EM QUE MEDIDA É QUE ACREDITA QUE É CAPAZ DE FAZER EXERCÍCIO FÍSICO, PELO MENOS 3X/SEMANA?	
1 – NADA CAPAZ ... 7 – MUITO CAPAZ	MÉDIA
GRUPO TF	5,3
GRUPO EF	3,7

Os resultados obtidos a partir do questionário são bastante satisfatórios para mim enquanto responsável por ambos os grupos, vindo culminar com os bons resultados obtidos ao nível da aptidão física. Em todos os itens, em ambos os grupos, os resultados foram positivos, tendo o grupo do CTF

apresentado os resultados mais positivos comparativamente com o grupo das aulas de EF.

Uma vez que todos os envolvidos não praticavam qualquer atividade física fora do contexto escolar, faz com que estes resultados tenham um valor ainda maior, pois permite-nos concluir que estes tentarão dar continuidade à prática de atividade física durante os próximos três meses.

7. CONCLUSÃO

A partir dos resultados obtidos é possível retirar o seguinte conjunto de conclusões:

1: A frequência dos alunos ao CTF contribui para o aumento dos seus resultados ao nível da aptidão, pois conseguiram maiores evoluções do que os alunos que apenas frequentavam as aulas de Educação Física, em todos os parâmetros avaliados.

2: A frequência dos alunos ao CTF contribui para a redução do IMC e da %MG, pois apresentaram resultados mais reduzidos em ambos os parâmetros comparativamente com os alunos do grupo das aulas de EF. Deste modo, **o incremento de mais dois momentos semanais de atividade física, neste caso de Treino Funcional, ajuda na melhoria dos valores da aptidão física e da composição corporal.**

3: Ao nível da predisposição futura dos alunos para a prática desportiva, posso verificar que os alunos do CTF obtiveram melhores resultados no questionário em relação ao outro grupo. Apesar de ambos os grupos apresentarem resultados positivos, o grupo do CTF apresenta os resultados mais expressivos.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blumer, M.L; Carvalho, B.T. Santos, S.M. Teotônio, O.S.J.J. Viana, B.H. Treinamento funcional: Benefícios, métodos e adaptações. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 17 nº 178. Março de 2013. <http://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>
- Boyle, M. (2004). Functional training for sports. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gambetta, V. (2007). A functional conditioning framework. In H. Healy, C. Horger & J. Feeney (Eds.), Athletic development: The art & science of functional sports conditioning (pp. 3 - 19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nahas, M., Barros, M., & Bem, M. (2004). Promoção da saúde nos programas de educação física: Educação para um estilo de vida ativo. In E. Lebre & J. Bento (Eds.), Professor de educação física: Ofícios da profissão. Porto: FCDEF-UP.
- NES (2002). FITNESSGRAM® Manual de aplicação de testes. Núcleo de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa: Impriluz.
- Pangrazi, R. P. (1994). Teaching fitness in physical education. In R. R. Pate & R. C. Hohn (Eds.), Health and fitness through physical education (pp. 75 - 80). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zanin, T. (2017). O que é e como funciona a bio impedância. Acessível em: <https://www.tuasaude.com/bioimpedancia/> [Acedido em 15 de Agosto de 2017].

CAPÍTULO V – BALANÇO FINAL E PERSPETIVAS FUTURAS

Neste ano letivo tive a oportunidade de ter o primeiro contacto com aquela que é a minha profissão de sonho: professor de Educação Física. Esta vivência do EP, marca todos aqueles que pretendem um dia vir a ser professores e é indispensável a sua existência na formação dos futuros docentes.

Esta formação não se cinge apenas a estes dois anos de mestrado, mas também aos três anos da licenciatura. Foram 5 anos de estudo, onde levo um bocadinho de cada um dos professores que me orientou, nas mais diversas áreas do desporto. Uns mais marcantes do que outros, mas todos tiveram influência na forma como vejo hoje a Educação Física e o Desporto. Hoje considero-me uma pessoa totalmente diferente daquela que iniciou a licenciatura há 6 anos, e encaro esta profissão com uma seriedade e uma responsabilidade muito grande, pois sei que tenho um papel muito importante a desempenhar ao longo da minha vida nesta profissão.

Fazendo o balanço daquilo que foi este ano de EP, e tal como em tudo na vida, a primeira sensação ao iniciarmos uma nova atividade é sempre de alguma apreensão e ansiedade, pois não sabemos muito bem aquilo que vamos encontrar. Essas sensações foram desaparecendo e dando lugar a outras à medida que o ano letivo avançou. Com o avançar do EP, a sensação de receio inicial foi dando lugar ao prazer e alegria no contacto com a prática profissional. Já no final do ano letivo a sensação de orgulho e de dever cumprido foram as que mais me invadiram, pois consegui corresponder de forma positiva a todos os momentos presentes neste ano letivo.

Ao longo do ano letivo, existiram momentos muito positivos, mas também momentos menos bons, onde foi importante realizar um bom equilíbrio das emoções, para que este EP tivesse um bom desfecho. A forma como controlei estes momentos, foi determinante para manter uma boa performance ao longo do ano, pois nem tudo foi ultrapassado de forma fácil. Considero que a boa relação que consegui estabelecer com o núcleo de estágio e com a professora cooperante foi fundamental nesta perspetiva.

Este ano letivo permitiu-me ver que ser professor de Educação Física não é uma tarefa fácil, como eu pensava quando era aluno do ensino

secundário. Ser professor, acarreta muito mais que o saber científico e prático das modalidades, pois está em constante interação com “o outro”, o que implica uma constante adaptação às necessidades e especificidades dessa pessoa. Além disso tem de possuir uma grande capacidade de liderança e de tomada de decisão para poder levar as suas ideias a “bom porto”.

O meu principal objetivo ao longo deste ano foi o de melhorar as minhas competências enquanto pessoa e profissional e a escola Francisco de Holanda foi a escola ideal para conseguir isso. Foi uma escola que me proporcionou grandes experiências tanto a nível da lecionação das aulas como a nível das visitas de estudo. Tive a oportunidade de experienciar outros desportos e outras funções desempenhadas pelos profissionais docentes, o que me permite achar que consegui ter uma experiência profissional completa.

Este ano foi bastante longo e exigente, mas hoje faz-me sentir bastante orgulhoso de todo o trajeto que consegui delinear. Apesar deste ter terminado há pouco tempo, já sinto saudades da escola e de tudo que ela envolveu ao longo do ano. Este ano vai com certeza ficar marcado para o resto da vida, bem como todos aqueles que fizeram parte dele, com especial destaque para a professora cooperante, o professor orientador, o meu núcleo de estágio e a minha turma (12º LH2). Um Obrigado a todos eles por fazerem parte desta “viagem” que agora terminou.

Por outro lado, a elaboração deste documento foi uma mais-valia para a minha formação, pois permitiu-me refletir acerca de todas as tarefas que desenvolvi ao longo do ano letivo. Levarei este documento como um guião para a meu futuro profissional, pois este contém os pontos positivos que devo ter em conta e os pontos negativos que devo melhorar numa próxima experiência, que eu espero que seja para breve.

No que toca a perspetivas futuras e apesar de saber que os tempos não abonam a meu favor ao nível da empregabilidade nesta área, não irei desistir do “meu sonho” pois acredito que a oportunidade irá surgir e irei agarrá-la com toda a força e dedicação, tal como fiz neste ano letivo. Além disso, todo este trajeto não será benéfico apenas nesta área de empregabilidade, pois acredito que me irá ajudar em várias áreas do desporto, tal é a dimensão que este mestrado abarca.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Batista, P., & Queirós, P. (2015). O estágio profissional enquanto espaço de formação Profissional. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 33-55). Porto: FADEUP.
- Bento. J. O. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física (L. Horizonte Ed.). Lisboa.
- Bento, J. O. (2015). Um raio de luz. In P. Batista, P. Queirós, & R. Rolim, *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 7-17). Porto: FADEUP.
- Fishman, S., & Tobey, S. (1978). Augmented feedback. In *What's going on in gym: Descriptive Studies of Physical Education Classes*. Motor Skills: Theory into Practice. Monograph 1, 51-62
- Graça, A. (2012). Sobre as questões do quê ensinar e aprender em educação física. In I. Mesquita, & J. Bento, *Professor de educação física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 93-117). Belo Horizonte, Brasil: Casa da Educação Física.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2011). Modelos Instrucionais no ensino do Desporto. In I. Mesquita, & A. Rosado, *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-69). Lisboa: FMH.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2015). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares, *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (pp. 9-55). Porto: FADEUP.
- Matos, Z. (2012). Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

- Matos, Z. (2012). Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da FADEUP
- Mesquita, I. (2005). A Pedagogia do Treino - A Formação em Jogos Desportivos Coletivos. Lisboa. Livros Horizonte.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do Desporto. In I. Mesquita, & A. Rosado, *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-69). Lisboa: FMH.
- Mesquita, I., & Rosado, A. (2011). O desafio pedagógico da interculturalidade no espaço da Educação Física. In I. Mesquita, & A. Rosado, *Pedagogia do Desporto* (pp. 21-39). Lisboa: FMH.
- Oliveira, Z. R. Educação infantil; Fundamentos e Métodos. São Paulo
- Piéron, M., & Delmelle, R. (1982). Augmented Feedback in Teaching Physical Education: Responses from the students. In M. Piéron and J. Cheffers (Eds.), *Studying the teacher in Physical Education* (pp. 141-150). Liege: AIESEP.
- Rink, J. (1993). Teaching Physical Education for Learning. 2nd Ed. MosbyYear Book, Inc.
- Rosado, A. (2011). Pedagogia do Desporto e Desenvolvimento Pessoal e Social. In I. Mesquita, & A. Rosado, *Pedagogia do Desporto* (pp. 9-21). Lisboa: FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-131). Lisboa: FMH.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Vilar, A. M. (1996). A Avaliação dos Alunos no Ensino Básico. Porto: Edições Asa.

Vilar, A. (1998). O Professor Planificador. Coleção Cadernos Pedagógicos, nº 19. Porto: Edições ASA, 3ª ed

ANEXOS

ANEXO I

TESTE DA PERCEÇÃO DE CONTROLE COMPORTAMENTAL

Descrição

Este instrumento foi desenvolvido por Cruz e Gomes (2006) e baseia-se na Teoria do Comportamento Planeado de Ajzen (2002) bem como em estudos de adaptação realizados em Portugal (ver Capelão & Gomes, 2013; Cruz *et al.*, 2008; Gomes & Capelão, 2012). A escala tem por objetivo avaliar a percepção de dificuldade, controle, confiança e capacidade da pessoa na prática efetiva de exercício físico.

Para tal, são colocadas quatro questões que avaliam diferentes dimensões da percepção de controle, sendo os itens apresentados numa escala tipo “Likert” de sete pontos. Os itens visam avaliar o comportamento de exercício físico nos próximos três meses, com uma frequência de prática de, pelo menos, três vezes por semana. Estes períodos de tempo podem ser alterados em função do critério definido para a prática regular de exercício e dos objetivos específicos de cada estudo.

Assim sendo, o primeiro item avalia a percepção de dificuldade (1=Muito difícil; 7=Muito fácil); o segundo avalia a percepção de controle (1=Nenhum controle; 7=Muito controle); o terceiro avalia o grau de confiança (1=Nada confiante; 7=Muito confiante) e o quarto avalia a percepção de capacidade (1=Nada; 7=Muito).

Condições de Aplicação

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **5 a 10 minutos** para a aplicação;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

PCC (PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO)

As questões que se seguem procuram avaliar a prática de exercício físico.

Repare que entende-se por **exercício físico**, a prática regular de uma atividade desportiva, pelo menos três vezes por semana, durante 3 meses.

Assim, procure responder às questões abaixo tendo por base a sua atividade desportiva e o número mínimo de três vezes semanais.

Nos PRÓXIMOS 3 meses...							
1. Fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana, será algo de...	Muito difícil				Muito fácil		
	1	2	3	4	5	6	7
<hr/>							
2. Até que ponto sente controle pessoal sobre a sua capacidade para fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Nenhum controle				Muito controle		
	1	2	3	4	5	6	7
<hr/>							
3. Até que ponto está confiante em fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Nada confiante				Muito confiante		
	1	2	3	4	5	6	7
<hr/>							
4. Em que medida acredita que é capaz de fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Nada capaz				Muito capaz		
	1	2	3	4	5	6	7